

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ  
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ**

**Кафедра психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЗАЛЕЖНО ВІД ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У  
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Виконав:

Здобувач другого (магістерського)  
рівня вищої освіти за спеціальністю  
053 «Психологія»

Тичина Сергій Петрович

(підпис)

Науковий керівник:

Доцент кафедри психології,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
Кухар Тетяна Володимирівна

(підпис)

Нормоконтролер:

Доцент кафедри психології,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
Кухар Тетяна Володимирівна

(підпис)

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_ Оцінка ECTS \_\_\_

Робота допущена до захисту в ЕК  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року, протокол № \_\_\_\_\_  
засідання кафедри психології

## АНОТАЦІЯ

**Тичина С. П. «Формування Я-концепції залежно від емоційних станів у юнацькому віці». – Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія (галузь знань 05 соціальні та поведінкові науки). – Пенітенціарна академія України, Чернігів, 2024.**

У магістерській роботі досліджено процес формування Я-концепції в юнацькому віці з урахуванням впливу емоційних станів. Представлено теоретичний аналіз понять Я-концепції та емоційних станів, а також обґрунтовано їхній взаємозв'язок. Здійснено емпіричне дослідження, яке виявило особливості впливу позитивних і негативних емоцій на самооцінку, самоприйняття та загальне самосприйняття юнаків і дівчат. Наукова новизна роботи полягає у визначенні основних емоційних чинників, що сприяють гармонійному розвитку Я-концепції. Практичне значення дослідження полягає в розробці рекомендацій щодо підтримки позитивної Я-концепції в молоді шляхом розвитку емоційної стабільності.

**Ключові слова:** Я-концепція, юнацький вік, емоційні стани.

**Список публікацій здобувача за темою роботи:**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b>	
1.1. Поняття Я-концепції: визначення та основні компоненти.....	7
1.2. Емоційні стани: класифікація та вплив на особистість.....	17
1.3. Особливості формування Я-концепції у юнацькому віці.....	23
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЗАЛЕЖНО ВІД ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ</b>	
2.1. Методи та методики дослідження.....	31
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	34
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	36
<b>РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b>	
3.1. Психологічні тренінги та програми.....	53
3.2. Роль сім'ї та оточення у формуванні Я-концепції.....	59
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	63
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	65
<b>ДОДАТКИ</b> .....	72

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Формування Я-концепції в юнацькому віці є одним із ключових етапів особистісного розвитку, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування самоусвідомлення, ціннісних орієнтацій, життєвих пріоритетів та відчуття власної ідентичності. Ці компоненти є основою для подальшого розвитку особистості та її адаптації в суспільстві. Я-концепція визначає ставлення молодої людини до себе, своїх досягнень, соціальних взаємодій і життєвих перспектив, впливає на мотивацію, поведінкові стратегії та рівень життєвої задоволеності.

Юнацький вік є періодом високої емоційної нестабільності, яка обумовлена не лише фізіологічними змінами, а й складними психологічними та соціальними факторами: пошуком власного місця у світі, побудовою міжособистісних стосунків, самовизначенням та відстоюванням індивідуальних цінностей. Психологічні дослідження вказують, що емоційні стани відіграють значну роль у формуванні Я-концепції: вони можуть або сприяти позитивному самосприйняттю, або, навпаки, спричиняти негативне ставлення до себе. Такі емоційні стани, як тривожність, невпевненість у собі, пригніченість чи емоційна лабільність, можуть стати перешкодою для гармонійного розвитку особистості, що актуалізує питання вивчення їхнього впливу на Я-концепцію юнаків.

Крім того, сучасні умови життя молоді характеризуються низкою стресових факторів: політична та економічна нестабільність, воєнні конфлікти, соціальні негаразди, швидка інформаційна насиченість і невизначеність майбутнього. Всі ці чинники створюють додаткове емоційне навантаження, що ускладнює процес формування позитивної Я-концепції. Підвищений рівень стресу та нестабільність можуть стати каталізатором розвитку негативних емоційних станів, що, в свою чергу, знижує рівень самооцінки та підвищує схильність до тривожності, що, врешті-решт, ускладнює формування конструктивного ставлення до себе.

Актуальність дослідження також обумовлена тим, що вивчення впливу емоційних станів на Я-концепцію юнаків дозволяє розробити практичні рекомендації для психологічного супроводу молоді. Психологічні інтервенції, спрямовані на зниження емоційної напруги та корекцію негативних емоційних станів, можуть сприяти зміцненню позитивного самосприйняття та підвищенню життєстійкості молоді. Це важливо для адаптації молодих людей до сучасних умов, а також для профілактики психологічних розладів, які можуть виникнути через невирішені внутрішньо-особистісні конфлікти та проблеми із самооцінкою.

**Мета дослідження:** дослідження впливу емоційних станів на формування Я-концепції у юнацькому віці.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми формування Я-концепції та її залежності від емоційних станів у юнацькому віці.
2. Визначити основні емоційні стани, характерні для юнацького віку, та їх вплив на формування Я-концепції.
3. Провести емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей формування Я-концепції залежно від емоційних станів.
4. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки юнаків і дівчат у контексті розвитку їхньої Я-концепції, з урахуванням впливу емоційних станів.

**Об'єкт дослідження:** формування Я-концепції у юнацькому віці.

**Предмет дослідження:** вплив емоційних станів на особливості формування Я-концепції у юнаків та дівчат.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених задач були використані такі методи:

- а) теоретичні методи – науковий аналіз, абстрагування, синтез, систематизація;
- б) емпіричні методи – опитування, тестування. При виборі методів та методик ми опиралися на уявлення про Я-концепцію як трикомпонентну

структуру (Р. Бернс): когнітивний компонент: методика «Хто Я» – 20 суджень, модифікація Рум'янцевої; оціночний компонент: «Тест впевненості у собі» В. Ромек; поведінковий компонент: «Рівень суб'єктивного контролю» (Є. Бажин, Є. Голинкіна, Л. Еткінд). Методика дослідження емоційної сфери: опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої).

**Наукова новизна дослідження:** детально досліджено вплив різних емоційних станів на формування Я-концепції у юнацькому віці, що дозволяє глибше зрозуміти процеси становлення особистості в цей важливий період життя. Розширено уявлення про механізми формування Я-концепції у юнацькому віці з урахуванням емоційних чинників, що відкриває нові можливості для розробки індивідуалізованих програм психологічної допомоги.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами (кафедральними темами):** актуальність даної роботи підкреслюється тим, що вона відповідає пріоритетним напрямкам державної політики у сфері освіти та охорони психічного здоров'я молоді, що передбачає підвищення рівня психологічної підтримки учнівської та студентської молоді, сприяння гармонійному розвитку їх особистості, а також профілактику негативних психоемоційних станів.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань, із них 8 – іноземними мовами), 1 додаток на 3 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 74 сторінок, із них основного тексту – 63 сторінки. Робота проілюстрована 4 таблицями та 2 рисунками.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1. Поняття Я-концепції: визначення та основні компоненти

Поняття «Я-концепція» займає центральне місце в сучасній психології, адже воно описує одну з найважливіших складових людської особистості – образ «Я». Від того, як людина сприймає себе, залежить її поведінка, емоційний стан, взаємовідносини з іншими людьми та загальний життєвий успіх. Я-концепція впливає на багато аспектів життя людини, включаючи самооцінку, ідентичність, мотивацію і стосунки з іншими людьми.

Я-концепція – це складна сукупність уявлень, думок, відчуттів та оцінок, які людина має про себе. Це когнітивна структура, яка включає в себе всі аспекти самосприйняття: від того, як людина сприймає свої фізичні риси, до того, як вона оцінює свої моральні якості та соціальні ролі [55].

Основні підходи до визначення Я-концепції:

1. Когнітивний підхід: в рамках цього підходу Я-концепція розглядається як набір знань, які людина має про себе. Ці знання включають уявлення про свої здібності, соціальні ролі, минулий досвід і цінності.

2. Емоційний підхід: згідно з цим підходом, Я-концепція також включає емоційні аспекти самосприйняття, такі як почуття задоволення або незадоволення собою, гордість, сором тощо.

3. Соціально-психологічний підхід: тут Я-концепція розглядається як продукт соціальної взаємодії. Людина формує своє уявлення про себе на основі реакцій та оцінок з боку інших людей, особливо значущих для неї осіб [30].

Розглянемо декілька зарубіжних досліджень поняття Я-концепції в психології:

- Вільям Джеймс (XIX століття) був одним з перших психологів, який ввів поняття «Я» у науковий обіг. Він поділяв «Я» на два компоненти: «Я як суб'єкт» (основне сприйняття себе) та «Я як об'єкт» (те, як людина себе оцінює).

- Карл Роджерс у середині ХХ століття розвинув поняття Я-концепції в контексті гуманістичної психології. Він розглядав Я-концепцію як центральний елемент особистості, що визначає її поведінку і життєві установки.

- Гаррі Стек Салліван запропонував ідею, що Я-концепція формується в процесі соціальних взаємодій і багато в чому залежить від ставлення до людини з боку оточуючих [6].

Погляди видатного американського психолога і психіатра, Гаррі Стек Саллівана, який відомий своїм внеском у розвиток інтерперсональної теорії особистості, тісно пов'язані з соціальними взаємодіями і відображають переконання, що особистість формується через відносини з іншими людьми. Так, Салліван вважав, що особистість формується і функціонує виключно в контексті міжособистісних відносин. Він стверджував, що психічне життя людини не можна зрозуміти без урахування її взаємодії з іншими людьми. Згідно з цією теорією, Я-концепція також є продуктом цих взаємодій і залежить від того, як людина сприймається і оцінюється іншими [6].

Вчений Салліван розглядав «Я» як динамічну систему, що формується в процесі соціальної взаємодії і включає кілька аспектів:

- «Я як відображення»: це поняття означає, що Я-концепція розвивається в значній мірі через те, як інші люди реагують на індивіда. Наприклад, якщо дитина часто отримує схвальні відгуки від батьків або вчителів, вона починає вважати себе «гарною» або «успішною».

- «Я як захисна система»: цей аспект відображає роль Я-концепції як механізму захисту від тривожності. Салліван вважав, що коли людина стикається з негативними соціальними реакціями, вона може розвивати захисні механізми, щоб зберегти позитивне сприйняття себе. Це може включати уникнення ситуацій, які викликають тривогу, або перекручення реальності, щоб зберегти позитивне уявлення про себе [43].

Я-концепція, як підкреслював Салліван, формується через взаємодію з іншими людьми на різних етапах життя:

- Дитинство: у ранньому віці важливу роль відіграють взаємодії з батьками та іншими значущими дорослими. Відповідно до того, як дитина отримує підтримку чи критику, вона розвиває первинну Я-концепцію.

- Юнацький вік: у підлітковому віці основними стають взаємовідносини з однолітками. Салліван вважав, що в цей період особливо важливо, як підліток сприймається у своїй соціальній групі, і це впливає на його Я-концепцію [38].

- Дорослість: у дорослому віці взаємини з партнерами, колегами і друзями продовжують формувати і змінювати Я-концепцію [55].

Також Салліван вважав, що тривожність відіграє центральну роль у розвитку Я-концепції. Він підкреслював, що тривожність виникає внаслідок міжособистісних конфліктів і може призводити до викривлення Я-концепції.

- Вплив тривожності на поведінку: Люди, які відчують високу тривожність, можуть розвивати «Я-концепцію уникнення», яка спрямована на мінімізацію контактів з іншими людьми, щоб зменшити рівень тривоги.

- Захисні механізми: Тривожність змушує людину використовувати захисні механізми, такі як раціоналізація або проєкція, щоб підтримати позитивну Я-концепцію в умовах соціальних труднощів [22].

Салліван вважав, що особистість постійно змінюється і розвивається у відповідь на нові соціальні ситуації. Я-концепція також є динамічною і змінюється у процесі життєвого досвіду. Ключовими аспектами розвитку особистості, за Салліваном, є здатність людини адаптувати свою Я-концепцію до нових міжособистісних викликів, зберігаючи при цьому певну стабільність і цілісність свого «Я» [22].

Вчення Саллівана про Я-концепцію акцентує увагу на ролі соціальних взаємодій у формуванні особистості. Його інтерперсональна теорія підкреслює, що Я-концепція не є статичною або внутрішньо притаманною людині структурою, а скоріше динамічним процесом, який постійно змінюється під впливом міжособистісних стосунків і соціального середовища. Тривожність і захисні механізми відіграють ключову роль у підтримці та зміні Я-концепції, що

робить вчення Саллівана важливим для розуміння як нормального, так і патологічного розвитку особистості [22].

Отже, Я-концепція не є однорідною, вона складається з кількох компонентів, які взаємодіють між собою. Ці компоненти допомагають людині краще зрозуміти себе, визначити свої цінності, цілі та побудувати гармонійне життя.

Когнітивний компонент Я-концепції включає в себе знання, уявлення і переконання про себе. Це свого роду «образ Я», який містить інформацію про фізичні, психологічні, соціальні та моральні характеристики людини.

Структура когнітивного компоненту:

- Фізичне «Я»: включає уявлення людини про свої фізичні риси – зріст, вага, зовнішність, здоров'я тощо.
- Соціальне «Я»: описує, як людина бачить себе в контексті своїх соціальних ролей та взаємовідносин – як друг, партнер, колега, член родини.
- Моральне «Я»: відображає уявлення людини про свої моральні якості – чесність, відповідальність, доброту та інші етичні характеристики [2].

Функції когнітивного компоненту:

- Організація досвіду: когнітивний компонент допомагає систематизувати особистий досвід, створюючи цілісну картину «Я».
- Саморегуляція: на основі знань про себе, людина здатна регулювати свою поведінку, робити вибір та ухвалювати рішення [16].

Емоційний компонент Я-концепції складається з почуттів і емоцій, пов'язаних з уявленнями про себе. Цей компонент включає в себе самооцінку – емоційне ставлення до себе, яке може бути позитивним або негативним.

Ключові аспекти емоційного компоненту:

- Самооцінка: центральний елемент емоційного компоненту, який визначає, наскільки позитивно або негативно людина ставиться до себе. Самооцінка може коливатися від високої до низької, впливаючи на мотивацію, впевненість у собі та загальний життєвий настрій.

- Самоповага: це почуття гідності та самоповаги, яке пов'язане з прийняттям себе таким, яким є, незалежно від зовнішніх обставин. Висока самоповага сприяє стабільній і позитивній Я-концепції.

- Емоційна стійкість: здатність зберігати позитивне ставлення до себе навіть у складних ситуаціях. Емоційна стійкість допомагає зберігати самооцінку на належному рівні [46].

Поведінковий компонент Я-концепції відображає, як знання і емоції про себе впливають на поведінку людини. Це спосіб, у який людина реалізує свою Я-концепцію в повсякденному житті.

Основні характеристики поведінкового компоненту:

- Активність і пасивність: люди з позитивною Я-концепцією зазвичай більш активні, ініціативні та схильні до самореалізації. Вони прагнуть досягати поставлених цілей і реалізовувати свій потенціал. Навпаки, негативна Я-концепція може спричинити пасивність, ухилення від відповідальності і уникнення викликів.

- Мотивація: поведінковий компонент Я-концепції визначає рівень мотивації людини. Висока мотивація зазвичай супроводжується позитивною Я-концепцією, коли людина вірить у свої здібності і готова досягати успіху.

- Соціальна адаптація: Я-концепція також впливає на те, наскільки успішно людина адаптується до соціального середовища. Люди з позитивною Я-концепцією краще інтегруються в соціальні групи, мають більш міцні міжособистісні зв'язки і легше пристосовуються до нових ситуацій [59].

Я-концепція не є статичною, вона змінюється протягом життя під впливом досвіду, соціальних взаємодій, нових знань і подій.

Фактори, що впливають на зміни в Я-концепції:

- Життєві події: значні події, такі як зміна роботи, переїзд, шлюб або розлучення, що можуть суттєво вплинути на Я-концепцію, змінюючи те, як людина себе сприймає.

- Зміна соціальної ролі: перехід на нову роботу, народження дитини або вступ до університету можуть змінити соціальну роль людини, що, у свою чергу, вплине на Я-концепцію.

- Особистий розвиток: самоаналіз, навчання, самовдосконалення та терапія можуть допомогти людині переглянути свої уявлення про себе, покращити самооцінку і зміцнити позитивну Я-концепцію [69].

Компоненти Я-концепції взаємопов'язані і взаємозалежні. Наприклад, когнітивний компонент (знання про себе) впливає на емоційний компонент (самооцінка), що, у свою чергу, впливає на поведінковий компонент (поведінку). Зміни в одному компоненті можуть призводити до змін у інших компонентах [17].

Приклади взаємозв'язку:

- Якщо людина розвиває нові навички (когнітивний компонент), це може підвищити її самооцінку (емоційний компонент), що, у свою чергу, стимулює її до більш активної поведінки (поведінковий компонент).

- Негативний досвід (наприклад, невдача на роботі) може знизити самооцінку (емоційний компонент), що призведе до зменшення активності і мотивації (поведінковий компонент) і може змусити людину переглянути свої уявлення про себе (когнітивний компонент) [63].

Я-концепція – це складне, багатовимірне поняття, яке охоплює всі аспекти самосприйняття людини. Вона включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, які взаємодіють між собою і впливають на поведінку, емоційний стан і соціальну адаптацію людини. Я-концепція є важливою складовою особистості, яка визначає, як людина бачить себе і своє місце у світі, і тому вона є центральним елементом у багатьох психологічних дослідженнях і терапевтичних підходах [42].

Я-концепція є системою узагальненого уявлення індивіда про себе, яка включає величезну кількість ментальних та оціночних складових, основними з яких є сукупність уявлень про собі, установок та стосунків до своєї особистості. Ця система спільно з ціннісною спрямованістю, яка також є важливою

складовою особистості, визначає соціальне поведінка людини, способи її взаємодії з оточуючими людьми та безліч інших проявів особистості [3].

Найповніше визначення Я-концепції як психологічного явища, опис її будови та взаємодії між елементами зробив Р. Бернс. Він пропонує розглядати Я-концепцію як сукупність установок, спрямованих на себе і виділяє три складники [6]:

1. Когнітивні (Образ-Я чи самосприйняття). Самосприйняття, незалежно від того, чи засноване воно на об'єктивному знанні чи суб'єктивній думці, в принципі має бути особисто задовільним. Об'єктами особистого сприйняття є тіло, здібності, соціальні взаємовідносини та багато інших проявів особистості. Є багато конкретних способів, якими самоусвідомлення формує сприйняття себе: «товариський», «сильний», «гарний» та ін. Вони можуть бути атрибуційними, рольовими, статусними, психологічними тощо. Все це є ієрархією значень елементів самозвіту, який, у свою чергу, змінюється в залежності від контексту, особистого життєвого досвіду чи впливу часу [6, 22].

Такий самоопис – це форма самовираження, яка у поєднанні з рисами кожної особистості показує унікальність кожної людини. Актуальність питання про те, чи може людина реалізувати себе, наскільки об'єктивна її самооцінка, наскільки реальна її самооцінка, виправдані з погляду когнітивних факторів, враховуючи той факт, що не кожне ставлення є відображенням самого себе, тому знання людини про себе не може бути вичерпним і вільним від оціночних якостей та протиріч. Це пояснює мету другого елемента самооцінки [37].

2. Емоційно-оціночні (самооцінка). Людина – це істота, яка цінує або знецінює себе. Самооцінка розуміється як певне ставлення до себе: до своїх характеристик і станів, до своїх здібностей, до своїх фізичних та психічних сил. Самооцінка – це судження людини про власну цінність, виражене в установках, притаманних людині [18]. Отже, самооцінка відображає ступінь, якою людина розвиває самооцінку, самооцінку та позитивне ставлення до себе. Низька самооцінка означає самозречення та негативне ставлення до себе. Самооцінка відіграє важливу роль у ефективному управлінні поведінкою особистості.

Правильна самооцінка приносить моральне задоволення та підтримує гідність людини як особистості [61].

3. Поведінкові. Цей компонент складається з потенційних поведінкових реакцій, тобто самосприйняття та певної поведінки, яка може бути викликана самооцінкою. Всі ставлення – це емоційно забарвлені переконання, пов'язані конкретними об'єктами. Особливість концепції полягає в тому, що тут, як і в багатьох інсталяціях, об'єктом є сам носій установки. Внаслідок цієї самоініціації всі емоції та оцінки, пов'язані з самооцінкою, дуже сильні та стабільні і надають дуже сильний вплив на дії людини, поведінку та відносини з іншими [7].

Кожен із цих трьох настановчих компонентів, з погляду Р. Бернса представляється у трьох модальностях:

1. «Справжнє Я» – ставлення до реальних здібностей, реальних ролей та статусів, тобто до того, як людина бачить себе зараз.

2. Відношення «до себе як до дзеркала» пов'язане із самосприйняттям інших. Дзеркальне «Я» виконує важливу функцію самокорекції зовнішнього вигляду та самосприйняття. Цей механізм зворотного зв'язку допомагає тримати справжнє «Я» під контролем і залишатися відкритим для нових вражень за допомогою взаємного діалогу з іншими і з самим собою.

3. «Ідеальне я» – це ставлення, пов'язане з уявленням людини про те, ким вона «хоче бути». Ідеальне – це набір якостей, які людина хоче знайти в собі чи зіграти якусь роль. Елементи ідеального «Я», тобто особистості, формуються відповідно до тих самих фундаментальних аспектів, як і структура реального «Я». Ідеальний образ формується з набору уявлень, що відображають внутрішні прагнення та бажання людини. Ці уявлення можна відокремити від реальності. Протиріччя між реальним та ідеальним «Я» є однією з найважливіших умов розвитку особистого «Я» [2].

Цей підхід дуже нагадує структуру особистості загалом і зокрема психоаналітичний погляд на функціонування, поведінку та самовідчуття особистості, а саме:

1. Ід: являє собою найбільш примітивну та неусвідомлену частину особистості. Він функціонує лише на рівні інстинктів і бажань, прагнучи задовольнити основні біологічні потреби, такі як їжа, секс, безпека та ін. Ід працює по принципу негайного задоволення бажань.

2. Его: є посередником між внутрішніми потребами Ід та зовнішніми реальностями. Воно функціонує лише на рівні реальності, намагаючись задовольнити бажання Ід відповідно до соціальних та моральних норм. Его діє за принципом реальності з огляду на зовнішні обставини.

3. Супер-Его: являє собою внутрішнього критика та морального суддю особистості. Він формується на основі норм, цінностей і правил, прийнятих суспільством та внутрішніми переконаннями. Супер-Его прагне придушувати неприйнятні бажання Ід та контролювати поведінку через почуття провини та сорому [12].

У своїх працях Р. Бернс укладав поняття «Я-концепції» сукупністю всіх людських уявлень, які стосувалися його особистості. Елементом опису Я-концепції прийнято вважати зв'язуючий фрагмент між розумінням себе та особистісними якостями, що є самооцінкою. Я-концепція розуміється не тільки як особистісне уявлення, але як і розуміння себе з третього боку, розуміння своїх переконань, у тому числі аналіз діяльності та майбутнє планування розвитку індивіда [6].

Я-концепція, що зародилася в результаті складних соціально-культурних суспільних відносин, є об'єктивно наступний підсумок морально-психологічного становлення індивіда та формально стабільним його емоційним інструментом. При цьому, Я-концепція залишає суттєвий помітний слід на будь-яких життєвих осяжних проявах, починаючи з народження індивіда, закінчуючи його смертю [11].

Різні дослідження в галузі психології та динаміки Я-концепції індивіда використовують принципи діалектики, які мають розгалуження у таких аспектах: спочатку предметом дослідження є різні зрушення змістовного апарату Я-концепції, зокрема її складові компоненти. Предметно досліджуються

найкращі до самопізнання якості та критерії пізнання змін вікового рівня в рамках самооцінки, питання зовнішності, морально-вольових та розумових характеристик; надалі предметом дослідження є рівень індивідуальних об'єктивістських достовірностей, де спостерігається внутрішня структура цілісності, характерної стабільності в рамках діалектики (тимчасові індикатори), що надається об'єктами дослідження внутрішньої важливості, у тому числі критерії самоповаги [19]. Результати дослідження укладають неминуче та об'єктивно наступний висновок: перехідний вік має відмінності як від раннього юнацтва, так і до глибокої старості.

Я-концепція є важливим аспектом психології, що визначає, як людина сприймає і розуміє себе. Визначення та основні компоненти Я-концепції допомагають зрозуміти, як формується особистісна ідентичність і як це впливає на поведінку та взаємодію з іншими [31].

Основні висновки з цього питання можна узагальнити наступним чином:

- Я-концепція є комплексним уявленням про власне «Я», яке формується на основі самосвідомості, самооцінки та самообразу. Вона включає уявлення про власні здібності, риси характеру, цінності та переконання. Я-концепція визначає, як особа сприймає себе у різних контекстах і ситуаціях [64].

- Я-концепція впливає на те, як людина взаємодіє з іншими, приймає рішення і реагує на різні ситуації. Позитивна Я-концепція сприяє впевненості в собі і відкритості до нових можливостей, тоді як негативна Я-концепція може призводити до соціальної ізоляції і стресу.

- Я-концепція не є статичною; вона змінюється в залежності від життєвого досвіду, соціальних взаємодій і особистих досягнень. Цей динамічний характер дозволяє людині адаптуватися до нових умов і розвивати свої особистісні якості.

- Соціальні взаємодії та зворотний зв'язок від оточуючих відіграють важливу роль у формуванні Я-концепції. Взаємодії з сім'єю, друзями та колегами допомагають формувати образ себе і впливають на самооцінку.

- Здорове розуміння і позитивна Я-концепція є ключовими для психологічного благополуччя. Люди з позитивною Я-концепцією зазвичай

мають краще соціальне функціонування, менше схильні до стресу і мають вищий рівень життєвого задоволення.

Отже, Я-концепція є складною і багатогранною конструкцією, що включає самосвідомість, самооцінку і самообраз. Вона відіграє ключову роль у визначенні того, як людина сприймає себе і взаємодіє з навколишнім світом. Розуміння основних компонентів Я-концепції і її впливу на поведінку допомагає краще зрозуміти процеси саморегуляції, особистісного розвитку і психологічного благополуччя.

## **1.2. Емоційні стани: класифікація та вплив на особистість**

Емоційні стани є невід'ємною частиною людського життя і відіграють важливу роль у формуванні особистості. Вони впливають на мислення, поведінку, мотивацію та загальне самопочуття. Для кращого розуміння емоційних станів важливо знати їхню класифікацію та вплив на особистість [15].

Емоційні стани можна класифікувати за різними критеріями:

### **1. За тривалістю:**

- Емоції: короткотривалі реакції на конкретні події чи ситуації (наприклад, радість, страх, гнів).
- Настрої: триваліші емоційні стани, які менш інтенсивні, але більш стійкі (наприклад, депресивний або піднесений настрій).
- Афекти: інтенсивні, але дуже короткотривалі емоційні спалахи (наприклад, спалахи люті або паніки) [8, 20].

### **2. За валентністю:**

- Позитивні емоції: викликають приємні відчуття і сприяють доброму самопочуттю (наприклад, щастя, любов, задоволення).
- Негативні емоції: викликають неприємні відчуття і можуть знижувати самопочуття (наприклад, сум, гнів, страх) [45].

### **3. За інтенсивністю:**

- Сильні емоції: мають високу інтенсивність і можуть значно впливати на поведінку та мислення (наприклад, екстаз, жах).

- Слабкі емоції: менш інтенсивні і мають менш виражений вплив (наприклад, спокійне задоволення, легкий смуток) [15].

#### 4. За спрямованістю:

- Екстравертовані емоції: виявляються у взаємодії з зовнішнім світом (наприклад, гнів, ентузіазм).

- Інтравертовані емоції: зосереджені на внутрішньому світі особистості (наприклад, самозадоволення, самообурення) [15].

Емоційні стани мають значний вплив на різні аспекти особистості [39]:

#### 1. Мислення та когнітивні процеси:

- Позитивні емоції сприяють більшій гнучкості мислення, креативності, відкритості до нового досвіду. Вони покращують пам'ять та здатність до вирішення проблем.

- Негативні емоції можуть звужувати обсяг уваги, знижувати когнітивну гнучкість і обмежувати здатність до логічного мислення. Однак, вони також можуть сприяти більшій зосередженості на деталях та підвищувати аналітичні здібності [5].

#### 2. Мотивація та поведінка:

- Позитивні емоції можуть підвищувати мотивацію до досягнення цілей, збільшувати рівень енергії та сприяти проактивній поведінці.

- Негативні емоції можуть знижувати мотивацію, сприяти уникненню діяльності або підвищувати ризик непродуктивної поведінки. Проте іноді вони можуть мотивувати до зміни ситуації, що викликає дискомфорт [23].

#### 3. Соціальні взаємодії:

- Позитивні емоції поліпшують соціальні взаємодії, сприяють встановленню та підтримці міжособистісних відносин, підвищують рівень емпатії та співпраці.

- Негативні емоції можуть ускладнювати соціальні взаємодії, сприяти конфліктам та ізоляції. Однак, вони також можуть сигналізувати про потребу в підтримці та викликати відповідну реакцію від оточуючих [52].

#### 4. Фізичне та психічне здоров'я:

- Позитивні емоції пов'язані з кращим фізичним здоров'ям, знижують рівень стресу, покращують імунну функцію та загальне самопочуття.

- Негативні емоції можуть мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, підвищуючи рівень стресу, ризик серцево-судинних захворювань, депресії та тривожних розладів [36].

Емоційні стани є важливими складовими особистості, впливаючи на її мислення, мотивацію, поведінку, соціальні взаємодії та здоров'я. Розуміння класифікації емоційних станів та їхнього впливу може допомогти у розвитку емоційної компетентності та покращенні якості життя [50].

Емоції є фундаментальною складовою людської психіки, вони відіграють важливу роль у нашому житті, впливаючи на наші рішення, поведінку та взаємини з іншими людьми [60]. Вони здатні змінювати наші думки, ставлення до подій і навіть фізичне самопочуття. У психології вплив емоційних станів на особистість є однією з центральних тем, яка розглядає, як емоції формують особистість, її самооцінку, мотивацію, поведінку і загальне психологічне благополуччя [66].

Емоції – це складні психофізіологічні процеси, які включають суб'єктивне переживання, фізіологічні зміни і вираження через поведінку. Емоції виникають у відповідь на внутрішні або зовнішні стимули і допомагають нам адаптуватися до різних ситуацій [65].

Емоції включають такі складові:

- Суб'єктивний компонент: це особисте переживання або відчуття, яке відчувається як певний емоційний стан (радість, страх, сум тощо).
- Фізіологічний компонент: це зміни в організмі, які супроводжують емоції, такі як прискорене серцебиття, зміни в диханні, м'язове напруження.

- Поведінковий компонент: це вираз емоцій через поведінку, такі як міміка, жести, тон голосу [1, 9].

Емоції відіграють важливу роль у формуванні особистості, вони:

- Сприяють адаптації: емоції допомагають людині швидко реагувати на зміни в навколишньому середовищі. Наприклад, страх мобілізує ресурси організму для втечі або боротьби.

- Регулюють поведінку: емоції можуть мотивувати людину до певних дій, наприклад, прагнення до досягнення мети або уникнення небезпеки.

- Впливають на соціальні взаємодії: емоції сприяють встановленню і підтримці соціальних зв'язків, впливаючи на те, як ми сприймаємо інших і як інші сприймають нас.

- Формують самооцінку: позитивні або негативні емоційні переживання можуть впливати на те, як людина оцінює себе, що, у свою чергу, впливає на її загальний емоційний стан [4, 41].

Емоційні стани можуть бути різними за своєю природою, і кожен з них має свій вплив на особистість. Умовно можна виділити кілька типів емоційних станів: позитивні, негативні, змішані і тривалі (стабільні) [40].

Позитивні емоції, такі як радість, любов, вдячність, задоволення, відіграють важливу роль у зміцненні психологічного благополуччя. Вони:

- Зміцнюють самооцінку: позитивні емоції сприяють формуванню позитивного образу «Я», підвищують впевненість у собі і спонукають до нових досягнень.

- Покращують міжособистісні стосунки: люди, які часто відчують позитивні емоції, зазвичай більш відкриті, доброзичливі і готові до співпраці.

- Знижують рівень стресу: позитивні емоційні стани допомагають швидше відновлюватися після стресових ситуацій, що сприяє загальному здоров'ю і довголіттю [14, 67].

Негативні емоції, такі як страх, гнів, сум, тривога, також мають важливе значення для особистості, проте їх вплив часто розглядається як деструктивний. Вони:

- Можуть знижувати самооцінку: постійні негативні емоції можуть призводити до відчуття невпевненості, безпорадності та низької самооцінки.
- Викликають стрес: тривалі негативні емоції підвищують рівень стресу, що може призводити до розвитку психосоматичних захворювань.
- Погіршують соціальні стосунки: негативні емоційні стани можуть призводити до конфліктів, ізоляції, втрати довіри і погіршення соціальних зв'язків.
- Знижують мотивацію: люди, які перебувають у стані депресії або тривоги, часто втрачають мотивацію до досягнення цілей і ведуть пасивний спосіб життя [57].

Змішані емоції виникають, коли людина одночасно відчуває суперечливі емоції, наприклад, радість і сум. Ці стани можуть бути складними для розуміння і управління, але вони також мають важливий вплив на особистість:

- Сприяють самопізнанню: змішані емоції можуть спонукати людину до глибшого аналізу своїх почуттів і поведінки, що сприяє особистісному зростанню.
- Викликають когнітивний дисонанс: суперечливі емоції можуть призводити до когнітивного дисонансу – стану внутрішнього конфлікту, який змушує людину переглядати свої переконання або дії.
- Розвивають емоційну гнучкість: управління змішаними емоціями вимагає від людини розвиненої емоційної гнучкості і здатності адаптуватися до складних ситуацій [34].

Тривалі емоційні стани (наприклад, хронічна тривога, депресія або стабільний оптимізм) мають особливо сильний вплив на особистість, оскільки вони стають частиною її постійного емоційного фону:

- Формують характер: тривалі емоційні стани можуть впливати на розвиток певних рис характеру. Наприклад, людина, яка постійно відчуває тривогу, може стати більш обережною і недовірливою.

- Впливають на фізичне здоров'я: тривалі негативні емоції можуть призводити до психосоматичних розладів, таких як гіпертонія, виразка шлунку або серцево-судинні захворювання.
- Змінюють сприйняття світу: люди з тривалими емоційними станами, такими як депресія або хронічний стрес, можуть бачити світ у більш негативному світлі, що впливає на їхні рішення і поведінку [25].

Отже, підводячи підсумки можна стверджувати, що емоційні стани мають значний вплив на особистість, формуючи її поведінку, мотивацію та взаємини з іншими. Класифікація емоційних станів допомагає краще зрозуміти їхню природу та різнобічний вплив на психологічний стан людини. Основні висновки з цього питання можна узагальнити наступним чином:

Емоційні стани поділяються на позитивні, негативні, змішані та тривалі (стабільні). Кожна категорія має специфічні особливості і впливає на особистість по-різному. Це дозволяє зрозуміти, як різні емоційні переживання можуть формувати і змінювати особистісні риси і поведінку [68].

Позитивні емоції (радість, любов, задоволення) зазвичай мають конструктивний вплив на особистість. Вони сприяють підвищенню самооцінки, покращують міжособистісні стосунки, знижують рівень стресу і підвищують загальне психологічне благополуччя. Позитивні емоції також можуть стимулювати активність, творчість і мотивацію до досягнення цілей [70].

Негативні емоції (страх, тривога, сум, гнів) можуть мати деструктивний вплив на особистість. Вони можуть знижувати самооцінку, підвищувати рівень стресу, погіршувати соціальні стосунки і зменшувати мотивацію. Негативні емоції часто ведуть до розвитку психосоматичних проблем і можуть суттєво впливати на фізичне і психологічне здоров'я [27].

Змішані емоційні стани, коли людина одночасно переживає суперечливі емоції, такі як радість і сум, можуть бути складними для управління, але вони також сприяють розвитку емоційної гнучкості і саморефлексії. Вони можуть допомогти в глибшому розумінні своїх почуттів і поведінки, що сприяє особистісному зростанню [53].

Тривалі емоційні стани (хронічний стрес, депресія, стабільний оптимізм) мають глибокий і тривалий вплив на особистість. Вони можуть формувати риси характеру, впливати на сприйняття світу і змінювати фізичне здоров'я. Довготривалі негативні емоції можуть призводити до серйозних психічних і фізичних проблем, тоді як позитивні емоції сприяють стабільному психологічному благополуччю [35].

Емоційні стани безпосередньо впливають на поведінку та мотивацію людини. Позитивні емоції можуть підвищувати енергію та активність, тоді як негативні емоції можуть призводити до зниження активності і соціальної ізоляції. Психологічна стійкість і здатність до ефективного управління емоціями є ключовими для підтримання здорового рівня мотивації і поведінки [58].

Отже, класифікація емоційних станів і розуміння їхнього впливу на особистість є важливими для комплексного підходу до психологічного здоров'я і розвитку. Позитивні, негативні, змішані та тривалі емоційні стани формують наше сприйняття світу, впливають на самооцінку, мотивацію і соціальні взаємодії. Ефективне управління емоціями і розуміння їхнього впливу на особистість можуть допомогти покращити якість життя, забезпечити психологічну стійкість і сприяти особистісному зростанню.

### **1.3. Особливості формування Я-концепції у юнацькому віці**

У юнацькому віці Я-концепція відіграє важливу роль у процесі самовизначення та формування особистості. Я-концепція являє собою сукупність переконань, уявлень та оцінок про себе, які людина формує на основі свого досвіду, взаємодії з навколишнім світом та зворотним зв'язком з іншими людьми. Вона містить в собі як розуміння власних характеристик та якостей, так і оцінку своєї власної цінності та значущості.

У суспільстві молоді люди стикаються з безліччю викликів, виборів, які можуть вплинути на їх самовизначення та розвиток. У цьому контексті особливої

важливості набуває Я-концепція як ключовий елемент формування особистої ідентичності у юнацькому віці [49].

Що стосується Я-концепції в юнацькому віці, то вона з одного боку, стає більш стійкою, а з іншого – зазнає певних змін, обумовлених цілою низкою причин. До таких причин можна віднести фізіологічні та психологічні зміни, розвиток когнітивних та інтелектуальних можливостей, що призводять до ускладнення та диференціації Я-концепції, зокрема до появи здатності розрізняти реальні та гіпотетичні можливості, вимоги, що виходять від соціального середовища [13].

Формування образу свого «Я» в результаті самопізнання в ранній юності залежить не тільки від спілкування зі своїми друзями та рідними, а й від контактів з ширшим соціальним середовищем, але найважливіше для індивіда спілкування зі значущими особами, внаслідок якого юнаки та дівчата нерідко отримують про себе пряму інформацію. З віком роль оцінок оточуючих у формуванні самооцінки знижується, але залишається дуже значущою. Свідчення тому – дуже високий і позитивний взаємозв'язок самооцінок з оцінками оточення чи соціальної групи, у якій перебуває людина [54].

Юнацький період спрямовано по пошуки себе та свого місця у світі. Часто пошуки свого місця можуть бути особливо напруженими, пов'язаними з методом «спроб та помилок». Виникають нові потреби інтелектуального та соціального плану, задовольнити які можна буде лише у майбутньому. Даний період у осіб юнацького віку проходить не однаково, для когось цей період є напруженим, для когось він проходить плавно і поступово. Юнаки, які пройшли через шлях пошуку свого місця методом «спроб і помилок» зазвичай більшою мірою незалежні, до справ підходять творчо, мають гнучкіше мислення, в подальшому це дозволяє приймати виважені та раціональні рішення у складних ситуаціях, у порівнянні з тими, у кого цей процес проходив легко [29].

Але є й інші варіанти розвитку особистості. Наприклад, варіант розвитку, що пов'язаний із стомлюючими пошуками свого шляху. Такі люди, як правило, не мають впевненості у собі та мають проблеми у розумінні своїх дій. Вони

мають недостатню розвиненість саморефлексії та відсутнє глибоке самопізнання. Такі індивіди часто проявляють імпульсивність у поведінці, знижену відповідальність та непослідовність у вчинках [21].

Основне психологічне набуття юності – усвідомлення себе як особистості, яка відрізняється від інших людей. Знаходячи здатність занурюватися в себе, у свої переживання, індивід по-новому відкриває для себе все нове, цікавіше. Особи юнацького віку починають сприймати і осмислювати свої емоції та вчинки по-новому: не як результат якихось зовнішніх подій, а як стан власного «Я», тобто вся увага приділена своїм внутрішнім якостям, властивостям, думкам (внутрішнім характеристикам та рисам) [44].

Однією з найважливіших завдань юнацького віку є розвиток самосвідомості, формування стійкого образу «Я». Саме на цьому етапі онтогенезу проблема самосвідомості стає найбільш важливою та актуальною в силу тих психологічних новоутворень даного віку, що створюють основу для повноцінного особистісного розвитку [10]. Самосвідомість у юнацькому віці є одним із важливих механізмів саморегуляції та саморозвитку особистості.

Предметом ретельного вивчення та уваги молодій людині стають власні думки та переживання. Юнаки прагнуть активного самопізнання, у них виникає яскраво виражена тенденція до самоствердження своєї особистості, більше значення надається внутрішнім, особистісним якостям, а не зовнішнім. Саме вони стають визначальними в діях та вчинках молодій людині [47].

Однією з головних потреб віку стає самореалізація та розвиток свого «Я». У юнацькому віці зростає потреба у психологічній близькості. Для молодих людей важливо, що про них думають інші, але водночас вони хочуть відгородитися, відокремитися, приховати свій внутрішній світ від сторонніх, щоб зберегти свою індивідуальність [62].

У юнацькому віці відбувається поступова зміна пріоритетів оцінювання свого «Я». Зовнішність відіграє меншу роль, ніж у підлітковому віці, оскільки юнак починає «приймати себе», тобто формує стійкий образ свого тіла. В

результаті значно більшого значення набувають такі характеристики «Я», як розумові здібності, моральні та вольові якості [48].

У процесі дорослішання людина все краще впізнає себе, розуміє свої особливості, на відміну від інших, усвідомлює власну унікальність, індивідуальність. Уявлення себе (образ Я) стають регулятором поведінки індивіда, відправною точкою для вибудовування взаємовідносин із навколишнім світом [33].

Значення окремих компонентів образу «Я» в онтогенезі поступово змінюється, як і масштаб самооцінок. Якщо у підлітковому віці більш важливими виступають «зовнішні» якості, то молоді люди більше уваги приділяють «внутрішнім». Однак, подібне усвідомлення власних переживань, підвищений інтерес до свого внутрішнього світу може призводити до формування егоцентризму, що в юнацькому віці буває досить часто [33].

Закінчення статевого дозрівання в юнацькому віці, розвиток когнітивних та інтелектуальних можливостей, а також вимоги, що пред'являються соціальним середовищем, безсумнівно, надають ключовий вплив на розвиток Я-концепції. Вона стає більш цілісною та стійкою [33].

Я-концепція у юнацькому віці, згідно з дослідженнями І. Кон, формується в результаті соціальної взаємодії як щось постійне, проте, не зважаючи на це, Я-концепція є схильною до внутрішніх змін та психічних коливань, і є унікальним явищем психічного розвитку. Я-концепція в юнацькому віці впливає на правила та сценарії поведінки особистості, плани, стандарти, спонування, зумовлює адекватність реакцій на соціальні зміни, здійснює мотиваційні функції, визначає активність та переживання особистості [56].

Елементи образу «Я» у юнацькому віці виступають постійними особистісними якостями, що спрямовують поведінку особистості. Структуру позитивної Я-концепції особистості становлять відсутність почуття провини, здорова самооцінка, прийняття себе, впевненість у собі, високий рівень самоповаги, адекватний Я-образ та високий рівень показників суб'єктивного контролю (інтернальність) [32].

Формування Я-концепції у юнацькому віці є динамічним і багатограним процесом, що включає соціальну ідентифікацію, експериментування з ролями, соціальне порівняння та розвиток самосвідомості. Підлітки проходять через значні зміни, які впливають на їхній образ «Я» і самооцінку. Важливу роль у цьому процесі відіграють як внутрішні фактори (саморефлексія, емоційні переживання), так і зовнішні (соціальні взаємовідносини, вплив медіа та соцмереж). Підтримка з боку родини та позитивний соціальний контекст можуть сприяти формуванню здорової і стабільної Я-концепції, тоді як негативні соціальні впливи можуть ускладнити цей процес [26].

Я-концепція є однією з центральних психологічних структур особистості, яка визначає її ставлення до себе, свого місця в суспільстві та життєвих орієнтирів. Вона формується протягом усього життя, але саме юнацький вік є критичним періодом, коли відбувається її активне формування та переосмислення. У цьому віці особистість стикається з рядом змін, як зовнішніх, так і внутрішніх, що значно впливає на розвиток Я-концепції [28].

Юнацький вік характеризується як перехідний період між дитинством та дорослістю. Це час, коли індивід починає усвідомлювати себе як самостійну особистість з унікальним набором характеристик, здібностей та цінностей. Водночас він ще не володіє усіма навичками та знаннями дорослої людини, що створює певну внутрішню напруженість. Юнак прагне зрозуміти, хто він є, яке його місце у світі, які цілі та цінності є важливими. Цей процес супроводжується інтенсивним самоаналізом та пошуком відповідей на екзистенційні питання [24].

Однією з головних задач юнацького віку є формування ідентичності. Ідентичність – це цілісне уявлення про себе, яке включає в себе як позитивні, так і негативні аспекти особистості. Вона формується на основі взаємодії з навколишнім світом, через соціальні ролі, які індивід бере на себе, та через усвідомлення своєї унікальності. Еріком Еріксоном ідентичність розглядається як основний елемент розвитку особистості в юнацькому віці, який визначає подальший розвиток Я-концепції [47].

Юнаки прагнуть досягти стабільної ідентичності, що включає в себе як соціальну, так і особистісну складові. Соціальна ідентичність пов'язана з усвідомленням себе як частини певної соціальної групи, культури, нації, тоді як особистісна ідентичність включає в себе унікальні індивідуальні характеристики, такі як цінності, переконання, інтереси [49].

Соціальне середовище відіграє ключову роль у формуванні Я-концепції юнака. Родина, друзі, школа, засоби масової інформації та інші соціальні інститути впливають на те, як юнак сприймає себе і своє місце у світі. Зокрема, стосунки з однолітками мають вирішальне значення, оскільки саме у спілкуванні з ними юнаки часто отримують перше зовнішнє підтвердження своєї цінності та значущості [24].

Однак варто зазначити, що соціальне середовище може мати як позитивний, так і негативний вплив. Наприклад, підтримка з боку близьких сприяє формуванню позитивної Я-концепції, тоді як критика, відчуження або булінг можуть призводити до зниження самооцінки і навіть до розвитку комплексу меншовартості.

Юнацький вік характеризується значним когнітивним розвитком. Молоді люди починають мислити абстрактно, формулювати гіпотези, аналізувати ситуації з різних точок зору. Це дозволяє їм глибше рефлексувати над власним досвідом, ставленням до себе та до світу. Рефлексія стає важливим механізмом формування Я-концепції, оскільки через неї юнак переосмислює свій досвід, коригує уявлення про себе та будує плани на майбутнє [43].

Саме в цей період юнаки починають активно порівнювати себе з іншими, шукаючи орієнтири та зразки для наслідування. Такий процес порівняння може мати як позитивний вплив, сприяючи самовдосконаленню, так і негативний, породжуючи сумніви в собі та невдоволення.

Однією з центральних тем юнацького віку є пошук сенсу і життєвих цінностей. Це період, коли індивід починає замислюватися над тим, що є важливим у житті, які цілі він хоче досягти, яку роль грають у його житті моральні принципи, релігія, культура. Формування Я-концепції невідривно

пов'язане з формуванням системи цінностей, оскільки вона визначає мотиваційну основу поведінки та напрямок саморозвитку [51].

Юнаки прагнуть знайти відповіді на питання про сенс життя, свою місію, призначення. Вони можуть експериментувати з різними ролями, стилями життя, філософськими та релігійними поглядами, що допомагає їм зрозуміти, що є важливим для них особисто. Цей процес може бути як захоплюючим, так і досить складним, оскільки він вимагає значної емоційної та інтелектуальної напруженості.

Юнацький вік нерідко супроводжується кризовими ситуаціями, які мають важливе значення для формування Я-концепції. Під кризами в даному контексті розуміються не стільки зовнішні події, скільки внутрішні конфлікти, що пов'язані з необхідністю зробити важливі життєві вибори, подолати сумніви, страхи або невизначеність. Це можуть бути кризи ідентичності, кризи професійного самовизначення, міжособистісні конфлікти [51].

Такі кризи, хоч і є важкими, сприяють розвитку особистості, оскільки вимагають від неї переосмислення своїх уявлень про себе, своїх можливостей і обмежень. Вирішення таких криз часто призводить до зміцнення Я-концепції, підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Юнаки прагнуть досягти самостійності та незалежності, що також є важливим аспектом формування Я-концепції. Вони бажають бути незалежними від батьків, приймати власні рішення, відповідати за свої дії. Це прагнення сприяє розвитку внутрішньої відповідальності та саморегуляції, що є важливими складовими зрілої Я-концепції [55].

Прагнення до самостійності також пов'язане з розвитком автономії, що включає в себе здатність до самостійного мислення, прийняття рішень і формування власних життєвих орієнтирів. Юнаки прагнуть зрозуміти, що є для них важливим, яким шляхом вони хочуть йти, і це формує основу для їхньої майбутньої Я-концепції [51].

Отже, формування Я-концепції у юнацькому віці є складним і багатогранним процесом, який охоплює різні аспекти особистісного розвитку,

включаючи ідентичність, соціальні взаємини, когнітивний розвиток, ціннісні орієнтири та самостійність. Юнацький вік є критичним періодом, коли особистість активно шукає себе, експериментує з різними ролями та ідентичностями, і цей процес супроводжується як внутрішніми конфліктами, так і зовнішніми викликами.

Саме в цей період закладаються основи для майбутнього розвитку особистості, її ставлення до себе та світу, здатність до саморефлексії та саморегуляції. Розуміння цих процесів є важливим для батьків, педагогів та психологів, які мають підтримувати молодих людей у їхньому пошуку себе та своєї життєвої дороги.

Формування Я-концепції у юнацькому віці є складним і багатофакторним процесом, що залежить як від внутрішніх, так і від зовнішніх умов. У цьому періоді відбувається активне усвідомлення своєї індивідуальності, що сприяє становленню цілісного образу себе. Соціальні взаємодії, особливо з однолітками та значущими дорослими, відіграють центральну роль у побудові Я-концепції, впливаючи на самооцінку та самосприйняття. Зміни в емоційній сфері, зокрема нестабільність настрою та підвищена чутливість, характерні для цього віку, також суттєво впливають на процес формування Я-концепції. Позитивні емоційні переживання сприяють зміцненню впевненості в собі, тоді як негативні можуть викликати внутрішні конфлікти та знижувати самооцінку.

## РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЗАЛЕЖНО ВІД ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

### 2.1. Методи та методики дослідження

Для дослідження формування Я-концепції у юнацькому віці залежно від емоційних станів було обрано комплекс методик, які охоплюють різні компоненти Я-концепції згідно з трикомпонентною моделлю Р. Бернса. Ця модель передбачає наявність когнітивного, оціночного та поведінкового компонентів у структурі Я-концепції. Окрім цього, для вивчення емоційної сфери досліджуваних було застосовано методику для оцінки їх емоційних станів.

Когнітивний компонент досліджувався за допомогою методики «Хто Я» у модифікації Рум'янцевої. Ця методика дозволяє виявити змістовні аспекти самосприйняття особистості через 20 суджень, які формулює сам досліджуваний. Зокрема, вона допомагає виявити, як індивідуум сприймає власне Я, яке місце займає в його свідомості різні аспекти самовизначення.

Модифікація, запропонована Рум'янцевою, адаптована для більш поглибленого аналізу внутрішньої структури «Я» людини і надає можливість дослідити різні аспекти особистісної ідентичності, емоційної сфери, та усвідомлення власної індивідуальності. Методика спрямована на виявлення того, як респондент бачить себе, свої ролі та особистісні якості, а також те, які з них мають для нього найбільше значення. Це дозволяє оцінити, які аспекти його особистості домінують, які залишаються недостатньо усвідомленими, і які внутрішні суперечності можуть існувати.

Оціночний компонент Я-концепції вимірювався за допомогою тесту впевненості у собі В. Ромека. Дана методика дозволяє визначити рівень самооцінки та впевненість у власних силах, які є важливими складовими оціночної компоненти Я-концепції.

Тест впевненості у собі, розроблений В. Ромеком, є одним із психологічних методів діагностики рівня самовпевненості. Він дозволяє визначити, наскільки

людина вірить у власні сили, здатна адекватно оцінювати свої можливості та зберігати впевненість в умовах невизначеності чи стресу. Тест популярний у практичній психології, особливо у сфері підліткової та молодіжної психології, де питання самовпевненості відіграють важливу роль.

Тест складається з серії тверджень, до яких випробуваним необхідно висловити своє ставлення. У типовому варіанті учасник обирає варіант відповіді, що найбільш відповідає його відчуттям. Наприклад, варіанти можуть бути такими: «завжди», «іноді», «рідко», «ніколи». Відповіді оцінюються за шкалою, яка визначає ступінь самовпевненості.

Поведінковий компонент вивчався за допомогою методики «Рівень суб'єктивного контролю» (Є. Бажин, Є. Голинкіна, Л. Еткінд), яка оцінює схильність індивіда до інтернального або екстернального контролю над своїм життям. Ця методика важлива для визначення, як людина сприймає відповідальність за події у своєму житті – чи приписує вона їх власним діям (інтернальний контроль) чи зовнішнім факторам (екстернальний контроль).

Опитувальник складається з серії тверджень, де респонденту необхідно визначити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них. Респонденти можуть обрати відповіді на шкалі, які оцінюють їхній рівень згоди з тим чи іншим твердженням.

Твердження охоплюють такі сфери:

1. Успіхи і невдачі в діяльності – чи вважає людина, що її досягнення або невдачі залежать від власних зусиль або ж від зовнішніх обставин.
2. Взаємини з оточуючими – як людина оцінює вплив інших людей на свої взаємини.
3. Ставлення до здоров'я і хвороб – чи вірить людина, що її здоров'я залежить від її дій, або ж від обставин, генетики, випадкових чинників.

Для оцінки емоційної сфери учасників використовувався Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій), що є класичною методикою для визначення загального емоційного фону особистості. Дана методика дозволяє оцінити поточний емоційний стан респондента та його здатність підтримувати

високий рівень активності. Методика використовується як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології для визначення загального стану людини в певний момент часу або для оцінки змін у стані під впливом різних факторів.

Опитувальник складається з набору біполярних шкал (як правило, 30 пар прикметників), які описують протилежні стани. Респонденту пропонується оцінити свій стан у даний момент, вибравши значення між двома протилежними полюсами. Відповіді оцінюються за семибальною шкалою, де 1 означає один полюс, а 7 – протилежний.

Опитувальник охоплює три основні аспекти:

1. Самопочуття – характеризує фізичний стан людини (як вона відчуває себе фізично: бадьоро, здорово чи, навпаки, втомлено, пригнічено).
2. Активність – відображає рівень енергії та готовності до дії (відчуття життєвої сили, активності, працездатності).
3. Настрій – оцінює емоційний стан людини (задоволення життям, оптимізм або, навпаки, пригнічення, тривога).

Для дослідження особливостей формування Я-концепції у юнацькому віці було застосовано комплексний підхід, який охоплював різні компоненти структури Я-концепції (когнітивний, оціночний та поведінковий). Використані методики дозволили детально дослідити кожен з цих компонентів. Зокрема, методика «Хто Я?» дала змогу проаналізувати самосприйняття, а тест впевненості у собі розкрив рівень самовпевненості серед молоді. Методика визначення суб'єктивного контролю дозволила оцінити, як респонденти приписують відповідальність за свої досягнення і невдачі внутрішнім або зовнішнім чинникам. Поєднання цих методик забезпечило комплексне розуміння особливостей формування Я-концепції у залежності від емоційних станів, що є важливим для подальшого аналізу взаємозв'язків між емоційною сферою та самооцінкою юнаків і дівчат.

## 2.2. Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні брали участь 90 осіб юнацького віку (18-22 роки). Американський психолог Е. Коуен визначає юнацький вік як період з 18 до 22 років, наголошуючи на важливості цього етапу для формування особистості. Саме в цей період відбувається активне становлення Я-концепції, коли індивід осмислює свої життєві цілі, пріоритети, будує систему цінностей і вчиться самостійно приймати рішення. Це також час інтенсивних емоційних переживань, що значно впливають на процеси самоусвідомлення і побудови власної ідентичності [47].

Вибірка включає як студентів, так і молодь, що не навчається. Гендерний розподіл вибірки є збалансованим, що дозволяє отримати різнобічні дані щодо особливостей формування Я-концепції та її зв'язку з емоційними станами у юнаків та дівчат.

Усі учасники дослідження дали згоду на участь, а також були поінформовані про анонімність отриманих даних.

Дослідження формування Я-концепції у юнацькому віці залежно від емоційних станів проходило у кілька етапів:

### 1. Підготовчий етап:

На цьому етапі було сформульовано основну мету та завдання дослідження, а також обрано відповідні методики. Було проведено аналіз наукової літератури щодо теоретичних підходів до формування Я-концепції та її зв'язку з емоційними станами. Також був проведений підбір вибірки: 90 осіб юнацького віку, враховуючи різноманітні соціально-демографічні характеристики. Учасники були поінформовані про мету дослідження та умови його проведення, отримано згоду на участь.

### 2. Проведення емпіричного дослідження:

Цей етап включав безпосереднє тестування учасників за допомогою обраних методик. Було використано такі інструменти:

- Для когнітивного компонента Я-концепції: методика «Хто Я?» у модифікації Рум'янцевої;
- Для оціночного компонента: тест впевненості у собі В.Г. Ромека;
- Для поведінкового компонента: методика «Рівень суб'єктивного контролю» (Є. Бажин, Є. Голинкіна, Л. Еткінд);
- Для дослідження емоційної сфери: опитувальник САН.

Всі учасники дослідження пройшли тестування за допомогою онлайн-ресурсів (Google Forms), забезпечуючи умови для зосередженості та відповідальності за відповіді. Отримані дані були систематизовані для подальшого аналізу.

### 3. Аналіз і обробка даних:

На цьому етапі було проведено кількісний та якісний аналіз результатів дослідження. Дані оброблялися за допомогою статистичних методів для виявлення взаємозв'язку між формуванням Я-концепції та емоційними станами у юнаків. Зокрема, здійснювалося порівняння отриманих результатів за когнітивним, оціночним і поведінковим компонентами, а також аналіз результатів опитувальника САН. Це дозволило зробити висновки щодо впливу емоційних станів на різні аспекти Я-концепції.

На заключному етапі було здійснено інтерпретацію отриманих даних у контексті теоретичних положень про Я-концепцію та емоційні стани. Висновки дослідження стосувалися ролі емоційної сфери у формуванні Я-концепції в юнацькому віці та можливих варіантів корекції негативних емоційних станів для позитивного розвитку особистості.

Отже, дослідження проводилося серед осіб юнацького віку, що охопило різні соціальні групи, включаючи студентів та молодь, яка не навчається. Гендерний розподіл вибірки був збалансованим, що дозволило отримати різнобічні дані щодо особливостей формування Я-концепції у юнаків та дівчат. Цей віковий період є критичним для становлення особистості, оскільки характеризується інтенсивним самопізнанням, побудовою життєвих пріоритетів і активним впливом емоційних переживань на самооцінку. Отримані дані є

надійною основою для аналізу зв'язку між емоційними станами та формуванням Я-концепції у молоді.

### 2.3. Аналіз результатів дослідження

З метою встановлення особливостей Я-концепції у юнацькому віці залежно від емоційних станів було проведено емпіричне дослідження.

Під час виконання досліджень при обробці та аналізі результатів використовувалась комп'ютерна програма SPSS for Windows версія 21.0. За допомогою частотного аналізу було виявлено особливості когнітивного компоненту Я-концепції, які представлені в табл. 2.1.

Методика «Хто Я?» у модифікації Рум'янцевої дозволила дослідити когнітивний компонент Я-концепції серед 90 юнаків (45 дівчат та 45 хлопців). Учасники сформулювали 20 суджень про себе, що дало змогу оцінити їхні особистісні характеристики, міжособистісні ролі та емоційні стани.

Згідно з результатами дослідження, проведеного за методикою «Хто Я?» у модифікації Рум'янцевої, було отримано дані щодо розподілу самоописів осіб юнацького віку за такими шкалами: соціальне Я, комунікативне Я, матеріальне Я, фізичне Я, діяльне Я, перспективне Я, та рефлексивне Я (Табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

#### Результати за методикою «Хто Я?»

Шкала	Дівчата, у %	Хлопці, у %
Соціальне Я	26,7%	20%
Комунікативне Я	20%	17,8%
Матеріальне Я	11,1%	13,3%
Фізичне Я	6,7%	15,5%
Діяльне Я	11,1%	13,3%
Перспективне Я	15,5%	8,9%
Рефлексивне Я	8,9%	11,1%

Представляємо далі аналіз результатів дослідження за методикою «Хто Я?» у модифікації Т. Рум'янцевої.

### 1. Соціальне Я:

Дівчата (26,7%) більше зосереджені на соціальних ролях та взаєминах. Вони значно частіше у само описах вказують на свою соціальну ідентичність, описуючи себе через ролі «друга», «доньки» або «сестри». Такий підхід вказує на важливість міжособистісних зв'язків та належності до певної групи для формування їхньої самооцінки та уявлень про себе.

Хлопці (20%) також акцентують увагу на соціальних ролях, однак частка таких описів дещо менша, ніж у дівчат. Це може свідчити про відносно нижчу важливість соціального Я у структурі самоідентифікації хлопців, можливо, через більшу орієнтацію на індивідуальні досягнення.

### 2. Комунікативне Я:

Комунікативне Я є одним з важливих аспектів самоідентифікації для дівчат (20%). Це виявляється у тому, що вони часто описують себе через комунікативні здібності та навички, підкреслюючи важливість дружніх відносин і вміння взаємодіяти з оточуючими.

Хлопці також зазначають комунікативні якості, проте їхня частка трохи менша (17,8%), ніж у дівчат. Це може вказувати на те, що хлопці меншою мірою розглядають комунікацію як ключовий аспект свого Я, хоча і визнають її важливість.

### 3. Матеріальне Я:

Для дівчат (11,1%) матеріальне Я менш значуще, ніж соціальні та комунікативні аспекти. Вони рідше зазначають матеріальні характеристики, наприклад, володіння певними речами чи фінансовий статус, що вказує на дещо менш матеріальну спрямованість їхньої самооцінки.

Хлопці (13,3%) частіше згадують матеріальні аспекти, наприклад, володіння певними речами, що свідчить про більшу значущість для них матеріального статусу і ресурсів. Це може відображати соціальний вплив, що

стимулює хлопців на досягнення та утвердження свого статусу через матеріальні атрибути.

#### 4. Фізичне Я:

Дівчата відносно мало (6,7%) зосереджуються на фізичних характеристиках. Це може бути обумовлено тим, що для дівчат більш значущими є соціальні та комунікативні ролі.

Для хлопців фізичні якості є одним із важливих аспектів самоусвідомлення (серед 15,5%). Вони частіше згадують свою фізичну силу, здоров'я або зовнішні риси, що може вказувати на те, що фізичні показники є важливою складовою самооцінки хлопців і відображають очікування суспільства щодо чоловічої сили та витривалості.

#### 5. Діяльне Я:

Для дівчат (11,1%) діяльна сфера є важливою складовою Я-концепції. Вони часто згадують про свої досягнення в навчанні або хобі, що відображає їхню мотивацію до активності та досягнень.

Хлопці дещо частіше (13,3%), ніж дівчата, зосереджуються на діяльних аспектах свого життя. Вони підкреслюють свої успіхи у спорті, навчанні або роботі, що може свідчити про більшу орієнтацію на особисті досягнення і розвиток професійних чи практичних навичок.

#### 6. Перспективне Я:

Дівчата (15,5%) значну увагу приділяють перспективам і майбутнім цілям. Вони частіше згадують життєві плани, прагнення досягти успіху чи самореалізації, що відображає орієнтацію на особистісний розвиток та бачення майбутнього.

Хлопці дещо менше (8,9%) орієнтовані на перспективне Я, хоча теж згадують свої плани та очікування на майбутнє. Це може свідчити про дещо слабший акцент на довгострокових цілях у самоідентифікації хлопців порівняно з дівчатами.

#### 7. Рефлексивне Я:

Рефлексивне Я, яке включає самоаналіз і критичне осмислення власної особистості, є не надто важливим аспектом для дівчат. Лише 8,9% схильні до рефлексії та самоаналізу, що може допомагати їм у саморозвитку.

Хлопці також приділяють увагу рефлексивному компоненту, навіть трохи більше (11,1%), ніж дівчата. Це вказує на те, що самоаналіз і критичне осмислення себе є важливим аспектом для обох статей, але, можливо, з більшою схильністю хлопців до індивідуальної рефлексії.

Загальний висновок щодо результатів дослідження когнітивного компоненту Я-концепції серед юнаків за методикою «Хто Я?» у модифікації Рум'янцевої свідчить про існування певних гендерних відмінностей у структурі самоусвідомлення. Ці відмінності пов'язані з акцентами, які юнаки роблять на різних аспектах власної ідентичності, що відображає специфіку гендерної соціалізації та формування особистісних цінностей у підлітковому віці.

Соціальне і комунікативне Я є більш значущими компонентами для дівчат, що відображає важливість для них міжособистісних стосунків і соціальних зв'язків. Дівчата частіше описують себе через приналежність до певної соціальної групи та взаємодію з оточенням.

Фізичне Я і матеріальне Я мають більше значення для хлопців, що вказує на більшу значущість фізичних характеристик, сили, витривалості та матеріального становища у структурі їхньої самооцінки. Це може бути обумовлено соціальними очікуваннями щодо мужності, які посилюють увагу до фізичних і матеріальних атрибутів як до індикаторів успішності та соціального статусу хлопців.

Діяльне Я займає вагоме місце у самоідентифікації як хлопців, так і дівчат, проте хлопці дещо частіше зазначають свої досягнення та успіхи. Така орієнтація на досягнення може вказувати на важливість реалізації через активну діяльність і відповідальність, що є суттєвим аспектом для підлітків обох статей, але особливо для хлопців, які орієнтовані на успіх і визнання.

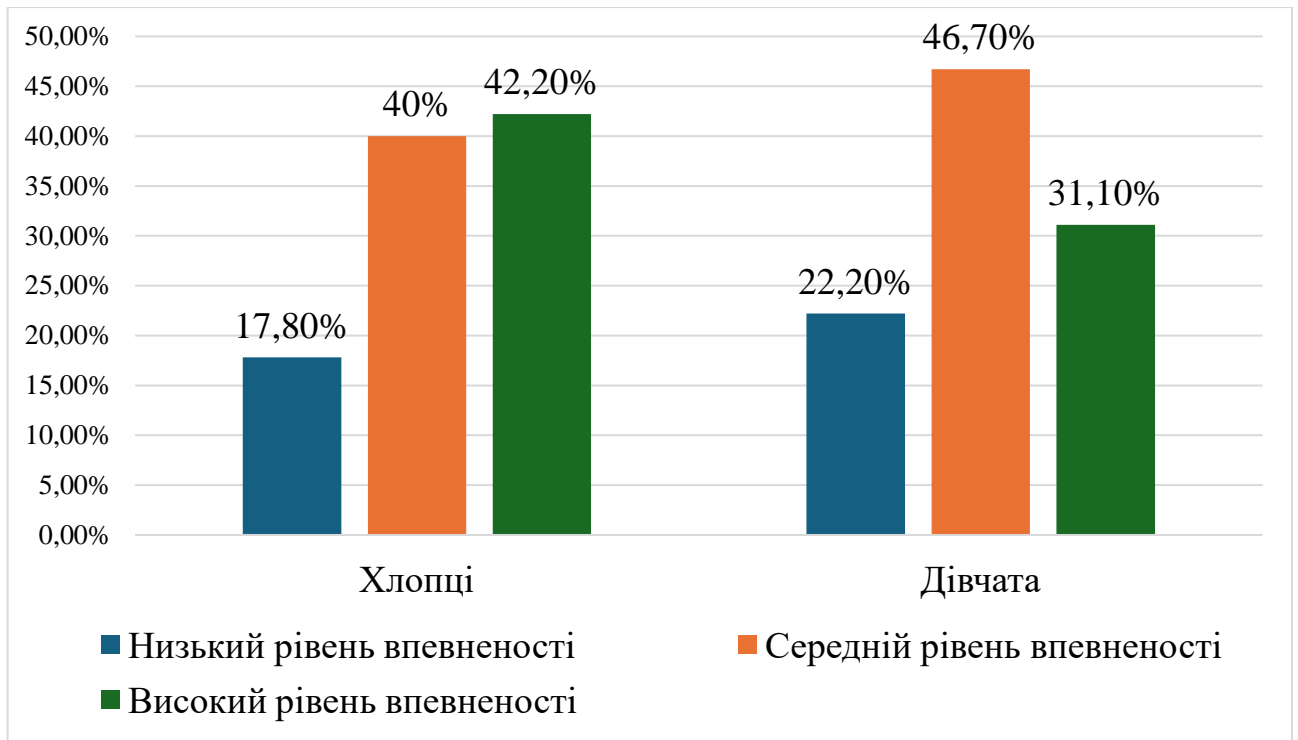
Перспективне Я є більш значущим для дівчат, що свідчить про їхню орієнтацію на майбутні цілі та прагнення до самореалізації. Це може бути

пов'язане з їхнім бажанням знайти себе в майбутньому, розвиватися професійно та особистісно. Така орієнтація на перспективу може також бути зумовлена підвищеною рефлексивністю, яка спонукає до обмірковування життєвих планів і особистих амбіцій.

Рефлексивне Я відіграє значну роль у самоусвідомленні обох статей, але частіше зустрічається серед хлопців. Це може вказувати на важливість саморефлексії для юнаків як засобу усвідомлення своєї унікальності та самоствердження. Хлопці частіше використовують рефлексію як спосіб глибше зрозуміти свої потреби, цілі та індивідуальні особливості.

Отже, отримані дані демонструють різні стратегії формування Я-концепції у дівчат і хлопців, що зумовлені їхніми гендерними ролями та соціокультурними впливами. Ці результати можуть бути корисними для психологів та педагогів у розробці програм, спрямованих на підтримку здорової Я-концепції в юнацькому віці. Знання про специфіку самоідентифікації у дівчат та хлопців допоможе краще зрозуміти їхні потреби та підходи до самореалізації, а також створити умови для розвитку позитивної самооцінки та гармонійного особистісного зростання.

Методика «Тест впевненості у собі» (В. Ромек) була використана для вивчення рівня впевненості у собі серед осіб юнацького віку. Результати показали різні рівні впевненості у собі у представників обох статей, що дозволило виявити гендерні відмінності в самооцінці та самовпевненості.



**Рис. 2.1. Результати дослідження впевненості у собі за методикою В. Ромек**

Отже, як бачимо, високий рівень впевненості продемонстрували 42,2% хлопців юнацького віку. Ця група характеризується сильною вірою у власні сили, впевненістю у досягненні цілей, а також високим рівнем соціальної активності.

Серед досліджуваних дівчат юнацького віку високий рівень впевненості показали 31,1%. Ці респонденти також мали схильність до активної участі у соціальному житті та впевненості у власних можливостях, однак цей показник нижчий порівняно з хлопцями.

Середній рівень впевненості у собі продемонстрували 40% хлопців. Ці респонденти показують помірний рівень впевненості у собі, інколи маючи сумніви щодо своїх можливостей, але загалом демонструють стійкість у вирішенні життєвих завдань. Середній рівень впевненості був виявлений у 46,7% дівчат. Вони виявляли більш збалансовану самооцінку, проте частіше зазнавали сумнівів у своїх силах порівняно з хлопцями.

Емпірично досліджено, що низький рівень впевненості продемонстрували 17,8% хлопців. Ця група виявляла невпевненість у своїх діях, труднощі в

ухваленні рішень та уникнення соціальних ситуацій, що потребують прояву ініціативи.

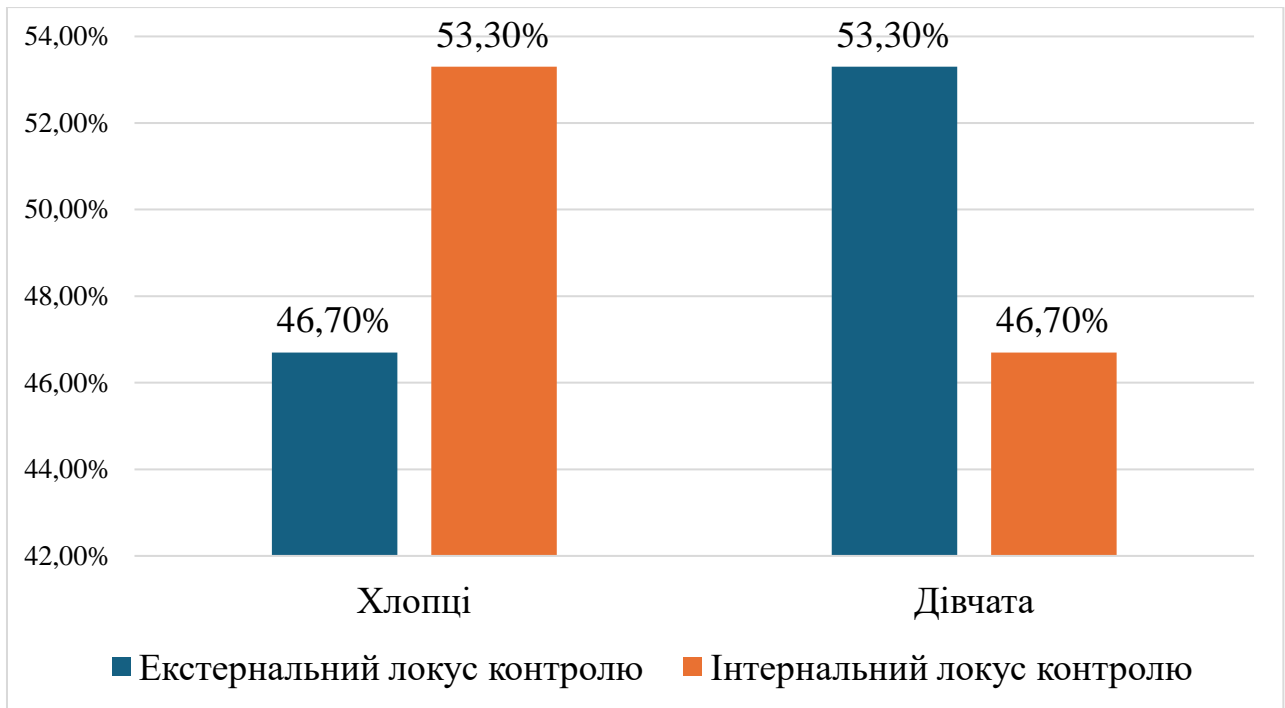
Серед дівчат низький рівень впевненості у собі продемонстрували 22,2% респонденток. Вони частіше переживали внутрішні конфлікти, пов'язані з невпевненістю у своїх здібностях, що також позначалося на їхній соціальній активності та комунікації.

Проаналізувавши гендерні відмінності, можна сказати, що хлопці загалом виявили вищий рівень впевненості у собі, ніж дівчата. 42,2% хлопців мають високий рівень впевненості, у той час як у дівчат цей показник становить лише 31,1%. Це може свідчити про більшу впевненість у своїх силах у хлопців на етапі юнацького віку. Дівчата показали вищий рівень середньої та низької впевненості у собі. 46,7% дівчат мають середній рівень впевненості, у той час як 40% хлопців належать до цієї групи. Низький рівень впевненості був виявлений у 22,2% дівчат проти 17,8% хлопців.

Аналіз результатів дослідження за методикою В. Ромека вказує на те, що більшість хлопців мають високий або середній рівень впевненості у собі, що свідчить про їхню віру у свої можливості та активну соціальну позицію. У дівчат частіше виявляється середній або низький рівень впевненості, що може свідчити про більшу чутливість до оцінок з боку оточення та менш виражену впевненість у своїх силах.

Отже, у юнацькому віці рівень впевненості у собі значною мірою залежить від гендерних особливостей, що впливає на процеси соціалізації, прийняття рішень та особистісне самовизначення.

Методика «Рівень суб'єктивного контролю» (Є. Бажин, Є. Голинкіна, Л. Еткінд) дозволяє визначити локус контролю особистості, тобто схильність респондентів приписувати відповідальність за свої успіхи та невдачі внутрішнім або зовнішнім факторам. Результати дослідження представляємо нижче.



**Рис. 2.2. Результати дослідження суб'єктивного контролю респондентів**

Отже, інтернальний локус контролю (високий рівень суб'єктивного контролю) продемонстрували 53,3% хлопців. Ці респонденти вважають, що їхні досягнення і невдачі є результатом їхніх власних дій, тому мають впевненість у своєму впливі на події.

Серед дівчат інтернальний локус контролю виявили у 46,7%. Вони також схильні вважати себе відповідальними за те, що відбувається у їхньому житті, проте відсоток таких респондентів серед дівчат нижчий, ніж серед хлопців.

Екстернальний локус контролю (низький рівень суб'єктивного контролю) продемонстрували 46,7% хлопців. Ці респонденти вважають, що події їхнього життя більше залежать від зовнішніх обставин або інших людей, що зменшує їхню впевненість у контролі над власною долею.

Серед дівчат екстернальний локус контролю показали 53,3%. Вони більше схильні приписувати свої успіхи та невдачі зовнішнім чинникам, що свідчить про певну невпевненість у своїй здатності впливати на хід подій.

Проаналізувавши гендерні відмінності у двох досліджуваних групах осіб юнацького віку маємо: більший відсоток хлопців має інтернальний локус

контролю, що вказує на їхню впевненість у тому, що вони контролюють власне життя. 53,3% хлопців вважають свої дії основним чинником успіху чи невдач, що свідчить про самостійність та прагнення до самореалізації. Серед дівчат більше респондентів продемонстрували екстернальний локус контролю. 53,3% дівчат вважають, що зовнішні фактори, а не їхні власні дії, мають вирішальне значення у формуванні їхнього життєвого шляху. Це може свідчити про вищий рівень залежності від зовнішніх обставин та менш виражену самостійність у порівнянні з хлопцями.

Аналіз результатів показує, що хлопці більше схильні до інтернального локусу контролю, що вказує на їхню впевненість у тому, що події їхнього життя залежать від їхніх особистих дій. Це сприяє більшій впевненості в собі та готовності брати на себе відповідальність. Дівчата частіше демонструють екстернальний локус контролю, що може свідчити про більшу схильність до залежності від зовнішніх обставин та менш розвинену впевненість у власному впливі на життєві події.

Такі результати можуть бути важливими для розуміння того, як юнаки та дівчата оцінюють свої можливості впливу на навколишнє середовище та свої життєві досягнення.

Опитувальник САН був використаний для дослідження емоційного стану респондентів юнацького віку, зокрема самопочуття, рівня активності та настрою. Результати аналізу дозволяють оцінити рівень загального емоційного стану та виявити певні відмінності між хлопцями та дівчатами.

Таблиця 2.2.

### Результати дослідження емоційного стану респондентів, у %

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Самопочуття	60%	48,9%	31,1%	35,5%	8,9%	15,6%
Активність	57,8%	44,4%	31,1%	42,2%	11,1%	13,4%
Настрій	62,2%	46,7%	26,7%	37,8%	11,1%	15,5%

Як можемо побачити у Табл. 2.2., високий рівень самопочуття продемонстрували 60% хлопців, що свідчить про загальну фізичну і психічну комфортність у цій групі. Середній рівень самопочуття показали 31,1%, що свідчить про певну збалансованість емоційного стану, хоча можливі періодичні коливання в залежності від ситуаційних факторів, а низький рівень виявлено у 8,9%, що може вказувати на проблеми як фізичного, так і психічного характеру або недостатнє відчуття внутрішнього балансу.

Серед досліджуваних осіб юнацького віку жіночої статі високий рівень самопочуття зафіксовано у 48,9%, що менше, ніж у хлопців. Це може свідчити про дещо нижчу загальну задоволеність фізичним або психічним станом, ймовірно через більший вплив стресових факторів або емоційної напруги. Середній рівень продемонстрували 35,5%, що говорить про схожі коливання емоційного стану, як і у хлопців, але частіше проявляються ситуаційні зміни. Низький рівень самопочуття виявлено у 15,6% респонденток, що є вищим показником порівняно з хлопцями. Це може свідчити про вищий рівень емоційної напруги або стресу серед дівчат у юнацькому віці.

Отже, юнаки у вибірці демонструють вищий рівень загального самопочуття порівняно з жінками. Це може свідчити про кращу фізичну або психічну комфортність у чоловічій групі або про те, що жінки більш схильні до емоційних коливань і стресових факторів.

Високий рівень активності виявлено у 57,8% хлопців, що свідчить про їхню енергійність, прагнення до дій та соціальної активності. Середній рівень активності спостерігається у 31,1% хлопців. Це свідчить про збалансоване ставлення до активності, коли вони проявляють ініціативу в певних ситуаціях, але не завжди знаходяться у стані високої енергійності. Низький рівень активності у 11,1% хлопців може вказувати на втому, низьку мотивацію до дій, пасивність або відсутність інтересу до активної участі в соціальних або фізичних заходах.

Високий рівень активності продемонстрували 44,4% респонденток, що на 13,4% менше порівняно з хлопцями. Це може свідчити про дещо нижчу

енергійність або бажання активно включатися в різні форми діяльності, можливо через внутрішні або зовнішні обмеження.

Середній рівень активності мають 42,2% дівчат, що є вищим, ніж у хлопців. Це вказує на більшу схильність до помірної активності, зокрема до участі в діяльності залежно від ситуаційних умов або настрою. Низький рівень активності у 13,4% дівчат (на 2,3% більше, ніж у хлопців) може свідчити про наявність певних бар'єрів, як фізичних, так і емоційних, що стримують їхню залученість в активні дії.

Отже, хлопці демонструють вищий рівень активності порівняно з дівчатами, що може свідчити про більшу фізичну енергійність і прагнення до дій у чоловічій групі. Дівчата частіше виявляють середній рівень активності, що може бути пов'язано з більш збалансованим ставленням до участі в активній діяльності або з обережністю у виборі форм активності.

Результати опитувальника САН щодо рівня настрою серед хлопців і дівчат у юнацькому віці показують такі відмінності:

Високий рівень настрою показали 62,2% респондентів, що свідчить про загальний позитивний емоційний стан більшості хлопців. Високий рівень настрою може бути показником задоволеності життям, впевненості в собі та оптимістичного ставлення до подій. Середній рівень настрою у 26,7% хлопців свідчить про стабільний, але не надмірно позитивний емоційний стан. Це може вказувати на збалансоване сприйняття емоційних переживань та відсутність сильних емоційних коливань. Низький рівень настрою виявлено у 11,1%, що може бути ознакою пригніченості, зниження життєвої мотивації або присутності стресових факторів, які негативно впливають на емоційний стан хлопців.

Високий рівень настрою продемонстрували 46,7% респонденток, що є значно нижчим порівняно з хлопцями. Це може свідчити про те, що дівчата менш схильні до проявів високого рівня позитивних емоцій і частіше переживають емоційні коливання або стресові ситуації. Середній рівень настрою виявили 37,8% дівчат, що вище, ніж у хлопців. Це вказує на стабільний, але помірний емоційний стан, коли дівчата не завжди відчувають піднесеність, але й не

перебувають у стані сильного емоційного спаду. Низький рівень настрою спостерігається у 15,5% дівчат (на 4,4% більше, ніж у хлопців), що може бути ознакою більшої емоційної вразливості, тривожності або стресових переживань у цій групі.

Отже, хлопці демонструють значно вищий рівень настрою порівняно з дівчатами, що вказує на їхнє більш позитивне емоційне самопочуття. Дівчата частіше виявляють середній або низький рівень настрою, що може свідчити про підвищену емоційну чутливість або більший вплив стресових факторів на їхній емоційний стан.

Результати дослідження емоційного стану респондентів дали нам змогу сформулювати наступні висновки.

Хлопці мають дещо кращі показники самопочуття, оскільки 60% хлопців показали високий рівень порівняно з 48,9% дівчат. Водночас 15% дівчат виявили низький рівень самопочуття, що може свідчити про більшу чутливість до фізичних та психологічних факторів.

Хлопці також продемонстрували вищі показники активності, з 57,8% на високому рівні проти 44,4% дівчат. Це може свідчити про більшу соціальну та фізичну активність хлопців на етапі юнацького віку.

62,2% хлопців мають високий рівень настрою, що свідчить про переважання позитивного емоційного стану, тоді як серед дівчат таких лише 46,7%. Це може вказувати на більшу схильність дівчат до зміни емоційного стану та можливі емоційні коливання.

Отже, результати дослідження показують, що у юнацькому віці хлопці в цілому мають дещо вищі показники емоційного самопочуття, активності та настрою, порівняно з дівчатами.

Кореляційний аналіз дозволяє встановити взаємозв'язок між різними аспектами Я-концепції та емоційними станами у респондентів.

Таблиця 2.3.

### Результати кореляційного аналізу у групі юнаків

Виявлений взаємозв'язок	Значущість кореляції
Самопочуття – Соціальне Я	$r = 0,620$ , при $p < 0,01$
Самопочуття – Інтернальний локус контролю	$r = 0,486$ , при $p < 0,05$
Активність – Рефлексивне Я	$r = 0,462$ , при $p < 0,05$
Активність – Інтернальний локус контролю	$r = 0,466$ , при $p < 0,05$
Настрій – Впевненість	$r = 0,628$ , при $p < 0,05$

Результати кореляційного аналізу в групі хлопців юнацького віку вказують на наявність значущих взаємозв'язків між різними аспектами Я-концепції та емоційними станами, що відображає взаємний вплив емоційного самопочуття та когнітивної складової самоусвідомлення. Детальніше про кожен зв'язок:

1. Самопочуття – Соціальне Я ( $r = 0,620$ ,  $p < 0,01$ ): сильний позитивний зв'язок між самопочуттям та соціальним Я свідчить про те, що хлопці, які почувуються краще, частіше сприймають себе в контексті соціальних взаємин і своєї ролі у групі. Це означає, що позитивний емоційний стан сприяє активному формуванню соціальної ідентичності, яка є важливим компонентом їхньої самооцінки.

2. Самопочуття – Інтернальний локус контролю ( $r = 0,486$ ,  $p < 0,05$ ): позитивна кореляція вказує на те, що краще самопочуття пов'язане з відчуттям власного контролю над подіями. Тобто, юнаки, які добре почувуються, частіше мають інтернальний локус контролю, що вказує на схильність приписувати успіхи та невдачі власним зусиллям, а не зовнішнім факторам.

3. Активність – Рефлексивне Я ( $r = 0,462$ ,  $p < 0,05$ ): цей позитивний зв'язок свідчить про те, що підвищена активність асоціюється з більшим рівнем рефлексії. Юнаки з високим рівнем активності частіше займаються самоаналізом, що може сприяти глибшому розумінню себе та розвитку рефлексивного компоненту Я-концепції.

4. Активність – Інтернальний локус контролю ( $r = 0,466$ ,  $p < 0,05$ ): позитивна кореляція між активністю та інтернальним локусом контролю свідчить про те, що активні юнаки частіше вважають, що мають контроль над власними діями та подіями у своєму житті. Це може вказувати на важливість активної позиції у формуванні відповідальності та впевненості у власних силах.

5. Настрій – Впевненість ( $r = 0,628$ ,  $p < 0,05$ ): сильний позитивний зв'язок між настроєм і впевненістю вказує на те, що позитивний настрій сприяє підвищенню впевненості у собі. Юнаки, які перебувають у гарному настрої, демонструють вищий рівень впевненості, що може позитивно впливати на їхню самооцінку та соціальну поведінку.

Загалом ці результати підкреслюють, що емоційні стани хлопців юнацького віку мають значний вплив на різні аспекти їхньої Я-концепції, зокрема на відчуття контролю над подіями, соціальну самоідентифікацію та рівень саморефлексії.

Далі представляємо результати кореляційного аналізу у групі дівчат юнацького віку (Табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

#### Результати кореляційного аналізу у групі дівчат юнацького віку

Виявлені взаємозв'язки	Значущість кореляції
Самопочуття – Впевненість	$r = 0,528$ , при $p < 0,05$
Самопочуття – Інтернальний локус контролю	$r = - 0,426$ , при $p < 0,01$
Активність – Соціальне Я	$r = 0,482$ , при $p < 0,05$
Настрій – Екстернальний локус контролю	$r = 0,346$ , при $p < 0,05$

Результати кореляційного аналізу в групі дівчат юнацького віку вказують на певні зв'язки між емоційними станами та різними аспектами Я-концепції. Аналіз кожного зв'язку дозволяє зрозуміти, як емоційне самопочуття впливає на самооцінку та сприйняття власного контролю у дівчат юнацького віку.

1. Самопочуття – Впевненість ( $r = 0,528$ ,  $p < 0,05$ ): позитивний зв'язок між самопочуттям і впевненістю свідчить про те, що дівчата, які почуваються добре,

мають вищий рівень впевненості в собі. Це вказує на те, що позитивне емоційне самопочуття допомагає їм краще усвідомлювати свої сильні сторони, що підвищує їхню впевненість і спонукає до активної самореалізації.

2. Самопочуття – Інтернальний локус контролю ( $r = - 0,426$ ,  $p < 0,01$ ): негативна кореляція між самопочуттям та інтернальним локусом контролю вказує на те, що дівчата, які почувуються гірше, схильні до інтернального локусу контролю, тобто більше пов'язують свої труднощі з власними діями або недостатніми зусиллями. Це може свідчити про схильність дівчат знижувати самооцінку в ситуаціях дискомфорту, що призводить до самообвинувальних тенденцій.

3. Активність – Соціальне Я ( $r = 0,482$ ,  $p < 0,05$ ): позитивний зв'язок між активністю та соціальним Я вказує на те, що активні дівчата частіше сприймають себе через соціальні ролі та зв'язки. Високий рівень активності сприяє розвитку соціальної ідентичності та важливості соціальних взаємин у їхньому житті, що є характерним для юнацького віку, коли формування зв'язків з однолітками є важливою частиною самоусвідомлення.

4. Настрій – Екстернальний локус контролю ( $r = 0,346$ ,  $p < 0,05$ ): позитивна кореляція між настроєм та екстернальним локусом контролю свідчить про те, що у дівчат, які мають більш піднесений настрій, переважає схильність приписувати події зовнішнім обставинам. Це може свідчити про те, що дівчата з позитивним настроєм частіше вважають, що успіхи або невдачі залежать від зовнішніх факторів, що допомагає зберігати емоційну стабільність, особливо в ситуаціях, коли особистий контроль є обмеженим.

Отримані дані вказують на те, що у дівчат юнацького віку емоційні стани значно впливають на їхню самооцінку, соціальну ідентичність і сприйняття контролю над подіями. Позитивне самопочуття та настрої підтримують впевненість та соціальну інтеграцію, проте можуть сприяти екстернальному підходу до оцінки життєвих подій.

Результати кореляційного аналізу, проведеного серед юнаків і дівчат, відображають вплив емоційних станів на формування Я-концепції в юнацькому

віці, вказуючи на різні аспекти самоусвідомлення, самооцінки, соціальної ідентичності та контролю над подіями.

Взаємозв'язок між самопочуттям і соціальним Я у та активністю і соціальним Я у дівчат показує, що позитивне самопочуття та активність сприяють посиленню соціальної ідентичності. Це свідчить про важливість емоційного благополуччя для сприйняття себе як частини соціуму, що є ключовим для молодих людей.

Самопочуття та локус контролю демонструють різні зв'язки для хлопців та дівчат. У юнаків позитивний зв'язок між самопочуттям та інтернальним локусом контролю вказує на те, що краще самопочуття підсилює почуття власного контролю. У дівчат, навпаки, негативний зв'язок свідчить про те, що гірше самопочуття пов'язане з інтернальним локусом контролю, що може спонукати їх до самообвинувальних думок, коли вони відчувають дискомфорт.

Активність та рефлексивне Я у хлопців вказують, що підвищена активність сприяє самоаналізу, допомагаючи краще розуміти власні думки та дії. Це може мати позитивний вплив на їхню здатність формувати реалістичну і адекватну Я-концепцію.

Настрій та впевненість у хлопців і самопочуття та впевненість у дівчат підтверджують, що позитивний емоційний стан є важливим чинником для підтримання впевненості у собі. Гарний настрій та висока самооцінка допомагають юнакам та дівчатам у їхньому прагненні до самореалізації та соціальної інтеграції.

Настрій та екстернальний локус контролю у дівчат свідчить, що позитивний настрій допомагає їм приписувати події зовнішнім факторам, що може підтримувати їхню емоційну стабільність.

Ці кореляційні зв'язки відображають, що формування Я-концепції в юнацькому віці є тісно пов'язаним з емоційними станами, зокрема з самопочуттям, настроєм, активністю та відчуттям контролю. Позитивні емоційні стани сприяють розвитку впевненості, соціальної інтеграції та рефлексії, що є важливими компонентами для створення цілісної Я-концепції в юнацькому віці.

Аналіз результатів дослідження показав, що емоційні стани суттєво впливають на різні компоненти Я-концепції в юнацькому віці, зокрема на когнітивний, оціночний та поведінковий. Згідно з отриманими даними, позитивні емоційні стани сприяють розвитку позитивного ставлення до себе, підвищують самооцінку та стимулюють активну соціальну взаємодію, тоді як негативні емоції, навпаки, можуть викликати зниження впевненості у собі та схильність до самокритики. Встановлено, що юнаки з позитивним емоційним самопочуттям демонструють більшу соціальну активність і більш розвинене почуття соціальної ідентичності, тоді як негативні стани підсилюють внутрішні конфлікти, що ускладнює формування гармонійної Я-концепції.

## РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 3.1. Психологічні тренінги та програми

Формування позитивної Я-концепції у осіб юнацького віку вимагає застосування спеціально розроблених психологічних тренінгів та програм. Їх мета полягає у підтримці розвитку самосвідомості, самооцінки, емоційної стійкості та навичок самоприйняття у молоді. Тренінгові програми допомагають пізнати себе, усвідомити свої сильні сторони та потенціал, сприяють формуванню впевненості у власних силах та позитивного ставлення до себе.

Принципи, на яких базуються тренінгові програми:

- Добровільність: кожен учасник має бажати брати участь у тренінгу та бути готовим до відкритості.
- Підтримка та прийняття: створення дружньої та безпечної атмосфери, в якій кожен учасник відчувається прийнятим та цінним.
- Індивідуальний підхід: врахування індивідуальних особливостей кожного юнака.
- Розвиток через практику: використання практичних завдань для закріплення нових знань і навичок.

Компоненти тренінгових програм для формування позитивної Я-концепції:

Рефлексивні вправи допомагають юнакам глибше зрозуміти себе, свої цінності, мотиви та цілі. Вони сприяють розвитку саморефлексії – здатності аналізувати власні думки, почуття та поведінку.

- Вправа «Хто я?»

Учасникам пропонується написати кілька речень про себе, починаючи з фрази «Я – ...». Наприклад, вони можуть описати свої ролі, як от «Я – друг», «Я – мрійник», «Я – спортсмен». Потім відбувається обговорення в групі, де учасники діляться своїми описами. Це дозволяє краще усвідомити свої особистісні риси, вміння, інтереси та важливі життєві ролі.

- Вправа «Мій ідеальний образ»

Учасники створюють опис «ідеального себе» – якими вони хочуть бути в майбутньому. Після цього вони порівнюють цей образ з реальним, аналізують, які риси вже мають і над чим ще варто попрацювати. Обговорення допомагає зрозуміти, що ідеалізація власного образу є звичайною для кожної людини, і наголошує на необхідності приймати себе з усіма перевагами та недоліками.

Арт-терапевтичні методи:

Арт-терапія використовує творчі форми самовираження для розкриття особистісного потенціалу та самопізнання.

- Вправа «Малювання внутрішнього світу»

Учасникам юнацького віку пропонується зобразити свої почуття та думки у вигляді малюнка, не обмежуючи себе певними рамками чи темами. Після завершення малюнка учасники діляться своїми роботами в групі або аналізують з психологом, які емоції вони відчували під час створення зображення. Така вправа сприяє глибокому емоційному розкриттю та самоприйняттю.

- Музична терапія

Учасникам пропонується обрати музику або створити звуки, що відображають їхні поточні емоції. Після виконання кожен учасник описує свої відчуття, намагаючись зрозуміти, що викликає у нього ті чи інші емоції. Така форма арт-терапії допомагає краще усвідомити внутрішній світ через музику.

Рольові ігри спрямовані на розвиток комунікативних навичок, емпатії та навичок вирішення конфліктів.

- Гра «Конфліктний діалог»

Учасники об'єднуються в пари та моделюють різні конфліктні ситуації, наприклад, суперечка з друзями чи незгода з вчителем. Їм надаються інструкції, як працювати з емоціями та висловлювати свої почуття у конструктивний спосіб. Потім відбувається обговорення та аналіз, які слова і дії допомогли уникнути ескалації конфлікту, а які, можливо, загострили ситуацію.

- Вправа «Позиція спостерігача»

Кожен учасник намагається подивитися на ситуацію зі сторони, уявляючи, що він є спостерігачем. Вправа допомагає розвивати здатність до самоаналізу та розгляду ситуацій об'єктивно.

Цінності відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні Я-концепції особистості, особливо в юнацькому віці, коли людина активно шукає себе, свою життєву позицію та пріоритети. Вони слугують внутрішніми орієнтирами, що впливають на самооцінку, ставлення до власних досягнень і помилок, на вибір поведінки та цілей.

Цінності є основоположними для Я-концепції, оскільки вони визначають, як особистість сприймає себе і своє місце в світі, впливають на самооцінку, вибір поведінки та спрямованість розвитку. Формування та усвідомлення цінностей допомагає молодим людям краще розуміти себе, приймати свої сильні та слабкі сторони і будувати впевнену, позитивну Я-концепцію, що стає основою для подальшого особистісного та соціального розвитку. Враховуючи важливу роль цінностей у розвитку Я-концепції представляємо орієнтовний зміст програми «Я і мої цінності».

### ***Програма «Я і мої цінності»***

Ця програма розроблена для того, щоб допомогти особам юнацького віку усвідомити та сформуванати власну систему цінностей, що є основою позитивної Я-концепції.

- Вправа «Мої цілі та цінності»

Учасники обирають три життєві цілі та визначають цінності, які будуть допомагати їм у досягненні цих цілей. Це може включати такі питання: «Що для мене важливо?», «Яких принципів я хочу дотримуватися?» Потім відбувається обговорення, як ці цінності можна використовувати для щоденних рішень і дій.

- Вправа «День мого життя через 10 років»

Учасники описують свій день у майбутньому через 10 років, враховуючи свої цілі та цінності. Це допомагає сформуванати довгострокове бачення та сприяє реалістичній оцінці свого майбутнього.

Особливості побудови та проведення тренінгів:

Психологічні тренінги для підлітків повинні враховувати як психологічні особливості віку, так і рівень розвитку самосвідомості.

- Індивідуальний підхід

Кожен учасник має унікальні риси, інтереси та рівень особистісної зрілості, тому тренінги слід адаптувати відповідно до цих характеристик. Психолог має приділити особливу увагу більш інтровертованим учасникам та тим, хто може мати занижену самооцінку.

- Тривалість і структура занять. Рекомендується проводити тренінгові заняття тривалістю 1-1,5 години, що включає вступну частину, основні вправи, та рефлексивну частину, де особи юнацького віку можуть обговорити свої враження. Поступове збільшення складності завдань дозволить учасникам відчувати власний розвиток і успіх.

- Оцінка ефективності тренінгів. Для визначення ефективності тренінгових програм слід використовувати опитувальники або анкети, які учасники заповнюють до і після проходження курсу. Це допомагає оцінити, як змінилися показники самооцінки, впевненості у собі та задоволеності своїм образом «Я».

Ефективність тренінгів проявляється у позитивних змінах у поведінці підлітків, підвищенні рівня самооцінки, зміцненні впевненості у собі, формуванні навичок емпатії та саморегуляції. Важливо, щоб учасники навчилися конструктивно вирішувати внутрішні конфлікти, знизили рівень тривожності та сформували реалістичний і позитивний образ себе.

Усвідомлення свого *Я* є одним із ключових чинників у формуванні та розвитку *Я*-концепції – образу себе, який людина створює у своїй свідомості. Це розуміння своїх внутрішніх характеристик, емоцій, потреб, ідентичності та відчуття власної унікальності. У юнацькому віці, коли продовжується активне самопізнання, усвідомлення себе стає фундаментом для формування стабільної та позитивної *Я*-концепції.

Усвідомлення свого *Я* – це основа для розвитку стабільної та здорової *Я*-концепції, яка є ключем до психологічного комфорту, емоційної стійкості та позитивної самооцінки. Це усвідомлення допомагає молодим людям краще

розуміти себе, свої потреби, цілі, знаходити гармонію з оточенням і залишатися вірними своїм принципам, що сприяє їхньому особистісному зростанню і позитивному сприйняттю себе. Тож, ми вважаємо, що робота у напрямку усвідомлення свого Я є також одним з важливих завдань у формування позитивної Я-концепції у юнацькому віці. У Додатку А представлено орієнтовний зміст тренінгу «Я у своїх очах та очах інших».

Тренінг сприяє розвитку позитивної Я-концепції у юнацькому віці, допомагаючи учасникам усвідомити свої сильні сторони, ставити досяжні цілі та приймати себе.

Такий розширений підхід дозволить створити комплексну і насичену програму для формування позитивної Я-концепції у осіб юнацького віку.

Для ефективного формування позитивної Я-концепції у юнаків доцільно додати до психологічних тренінгових програм сучасні підходи, які включають когнітивно-поведінкові техніки, техніки розвитку емоційного інтелекту та елементи групової підтримки. Включення цих компонентів дозволяє глибше і цілісніше розкрити потенціал особистості, посилює можливість позитивного самосприйняття та розвитку емоційної компетентності.

#### 1. Когнітивно-поведінкові вправи:

- Техніка «Аналіз думок»: учасники вчаться розпізнавати і коригувати негативні автоматичні думки, які знижують самооцінку. Завдяки аналізу та переосмисленню цих думок юнаки починають бачити себе та свої можливості більш реалістично і позитивно.

- Вправа «Ланцюжок подій»: ця техніка допомагає молоді побачити зв'язок між подіями, думками, емоціями та поведінкою, що дозволяє усвідомлювати причини своїх реакцій та впливати на них. Такі вправи розвивають саморефлексію і надають юнакам інструменти для емоційної саморегуляції.

#### 2. Розвиток емоційного інтелекту:

- Емпатичне слухання: практика активного і емпатичного слухання допомагає учасникам відчувати підтримку і навчитися краще розуміти почуття

інших людей. Розвиток емпатії підвищує емоційну чутливість і здатність до конструктивних стосунків.

- Аналіз емоційних тригерів: учасники визначають, які ситуації викликають у них певні емоції (злість, сум, радість), і аналізують свої реакції на ці тригери. Це сприяє розвитку навичок розпізнавання власних емоцій та покращує емоційну саморегуляцію.

- Практика «Щоденник емоцій»: щоденне ведення записів про свої емоції та причини їх виникнення допомагає учасникам краще розуміти себе, що сприяє підвищенню емоційної стабільності.

### 3. Мотиваційні вправи:

- Вправа «Колесо життя»: учасники аналізують різні сфери свого життя (освіта, стосунки, здоров'я, особистий розвиток) і оцінюють задоволеність ними. Це дозволяє побачити баланс між різними аспектами життя та визначити пріоритети для особистісного зростання.

- Вправа «Особисті цілі та ресурси»: учасники встановлюють конкретні цілі та аналізують, які ресурси та якості можуть їм допомогти у їх досягненні. Це зміцнює віру в себе і мотивацію до самореалізації.

### 4. Групова підтримка та зворотний зв'язок:

- Коло підтримки: учасники по черзі висловлюють свої почуття і діляться особистими переживаннями, а група надає емоційну підтримку та обговорює можливі шляхи вирішення труднощів.

- Позитивний зворотний зв'язок: кожен учасник отримує конструктивний зворотний зв'язок від інших, що підсилює почуття прийняття і дозволяє побачити свої сильні сторони з боку.

Розширені тренінгові програми, що включають вищезгадані інноваційні техніки, значно підвищують ефективність формування позитивної Я-концепції. Молодь стає більш впевненою, емоційно стабільною, краще розуміє свої сильні і слабкі сторони. Розвиток емоційного інтелекту та навичок рефлексії сприяє побудові здорових соціальних стосунків і здатності конструктивно вирішувати

конфлікти, що підвищує здатність молодих людей адаптуватися до соціального середовища.

Отже, оновлені тренінгові програми з елементами когнітивно-поведінкових технік, емоційного інтелекту та групової підтримки дають молоді інструменти для розвитку позитивної Я-концепції і емоційної компетентності, що є основою для гармонійного особистісного розвитку в юнацькому віці.

### **3.2. Роль сім'ї та оточення у формуванні Я-концепції у юнацькому віці**

Юнацький вік є вирішальним етапом у формуванні Я-концепції, оскільки саме в цей період особи активно шукають своє місце в суспільстві, формують систему життєвих цінностей, ідентичність і прагнуть незалежності. Сім'я та соціальне оточення створюють основу для розвитку самосвідомості, самооцінки, впевненості в собі та почуття власної значущості, що безпосередньо впливає на формування Я-концепції.

Емоційна атмосфера в сім'ї значно впливає на самооцінку осіб юнацького віку. Якщо в родині панує довіра, підтримка та розуміння, це сприяє формуванню позитивного образу себе, впевненості в своїх силах і можливостях. Молоді люди, які виростили в умовах підтримки та прийняття, мають більшу схильність до самоприйняття та позитивного самосприйняття. У родинях з високим рівнем конфліктності або надмірної критики часто формується занижена самооцінка та проблеми із самоідентифікацією.

Стиль виховання, який використовують батьки, також є важливим фактором у формуванні Я-концепції:

- Демократичний стиль виховання сприяє розвитку самостійності, відповідальності та позитивної самооцінки. Молоді люди в таких родинях зазвичай мають можливість відкрито виражати свою думку, приймати самостійні рішення та усвідомлювати свою цінність у сім'ї.

- Авторитарний стиль виховання часто призводить до заниженої самооцінки та пасивності. Постійний контроль і обмеження з боку батьків

можуть формувати в молоді невпевненість у собі, оскільки вони не отримують можливості реалізувати себе та самостійно приймати рішення.

- Ліберальний стиль виховання, який характеризується надмірною свободою і відсутністю чітких правил, може спричинити труднощі з самоконтролем, що впливає на самовідчуття та уявлення про себе як про людину, яка може нести відповідальність за свої дії.

Підтримка з боку батьків є одним із основних чинників, які допомагають особам юнацького віку формувати позитивну Я-концепцію. Емоційна підтримка батьків, яка включає схвалення, похвалу та висловлювання любові, надає впевненості у власній цінності. Коли молоді люди відчують, що їхні досягнення визнаються, а самі вони приймаються з усіма їхніми особливостями, це допомагає їм краще розуміти та цінувати себе.

У юнацькому віці значно зростає роль однолітків, які стають важливими джерелами соціальної підтримки та референтною групою. Дружні стосунки сприяють формуванню Я-концепції через обмін досвідом, емоційну підтримку та спільне переживання різноманітних життєвих ситуацій. Молоді люди порівнюють себе з однолітками, переймають цінності, норми та моделі поведінки, що також впливає на їхнє самоприйняття.

Юнаки часто порівнюють себе з однолітками, що є природним етапом розвитку особистості та самоусвідомлення. Це порівняння допомагає їм визначити власні сильні та слабкі сторони, що впливає на формування самооцінки. Однак надмірне або нерівне порівняння може спричинити зниження самооцінки, особливо якщо підліток вважає себе «гіршим» у певних сферах (наприклад, у навчанні, зовнішності чи соціальному статусі).

У процесі формування Я-концепції юнаки потребують емоційної підтримки, особливо від однолітків, які розділяють схожі життєві виклики. Такі стосунки, засновані на взаємній довірі, дають можливість відкрито обговорювати свої страхи, мрії та невдачі. Це підвищує рівень самоусвідомлення та дозволяє юнакам формувати реалістичне уявлення про себе, свої можливості й обмеження.

Дружні стосунки можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на Я-концепцію. У дружньому, підтримуючому середовищі молоді люди відчують себе прийнятими, що сприяє формуванню позитивного ставлення до себе. Негативний вплив можливий у випадках, коли у молоді виникають проблеми у стосунках з однолітками, коли вони стикаються з критикою, знеціненням чи неприйняттям з боку групи.

Крім батьків, важливу роль у формуванні Я-концепції відіграють інші дорослі: викладачі, наставники, тренери. Їхні оцінки, коментарі, а також готовність підтримати та допомогти впливають на уявлення молодих людей про себе. Позитивне наставництво сприяє розвитку почуття відповідальності, впевненості та мотивує до саморозвитку.

Соціокультурне середовище, в якому перебуває молодь, має значний вплив на формування Я-концепції. Вирішальну роль відіграють цінності та норми, які поширені в суспільстві, очікування щодо поведінки молоді, ідеали та зразки для наслідування. Наприклад, у культурах, де наголошується на самостійності та особистих досягненнях, молодь частіше прагне до індивідуальних досягнень і самореалізації. Натомість у колективістських культурах важливою є належність до групи та гармонійні стосунки з оточенням, що впливає на уявлення про себе та свої цілі.

У сучасному світі значний вплив на Я-концепцію мають медіа та соціальні мережі. Молоді люди часто порівнюють себе з образами успішних і популярних особистостей, які представлені в медіа, що може як мотивувати їх до саморозвитку, так і викликати відчуття невдоволення собою. Важливо розвивати у молоді критичне ставлення до контенту в соціальних мережах, щоб уникати негативного впливу ідеалізованих образів на їхнє самосприйняття.

Вплив медіа та соціальних мереж на Я-концепцію осіб юнацького віку є значним і складним, оскільки ці канали впливають на самосприйняття, самооцінку, поведінку та систему цінностей молоді. Дослідження показують, що соціальні медіа створюють специфічне середовище, де молоді люди порівнюють

себе з іншими, що часто формує нереалістичні очікування і може як підтримувати, так і підірвати їхню Я-концепцію.

Соціальні медіа створюють платформу, де юнаки можуть порівнювати своє життя з життям інших. Це порівняння часто негативно впливає на самооцінку, особливо коли молодь сприймає ідеалізовані зображення, публікації про успіх або зовнішній вигляд як норму. Внаслідок цього формується спотворене уявлення про власну цінність та успішність, що знижує самооцінку і впливає на Я-концепцію.

Окрім негативних аспектів, соцмережі можуть надавати і позитивний вплив, наприклад, сприяючи розвитку навичок самопрезентації, вміння будувати комунікації та знаходити підтримку серед однолітків. Платформи часто стають джерелом для самовираження, підтримки інтересів та хобі, що сприяє формуванню Я-концепції і розвитку впевненості в собі.

У юнацькому віці особи прагнуть до незалежності, проте все ще потребують емоційної підтримки та включення у соціальні групи. Сім'я та оточення відіграють важливу роль у тому, щоб підтримувати баланс між незалежністю та відчуттям належності. Важливо, щоб молоді люди мали можливість відчувати себе частиною колективу та водночас розвивати особисті риси та інтереси.

Отже, сім'я та соціальне оточення є ключовими чинниками, що впливають на розвиток Я-концепції в юнацькому віці. У цей період молодь активно шукає своє місце в суспільстві, формує життєві цінності та ідентичність, а також прагне до незалежності, проте все ще потребує емоційної підтримки. Емоційна атмосфера в сім'ї, зокрема підтримка, довіра та прийняття, сприяє позитивному самосприйняттю, впевненості в собі та гармонійному розвитку особистості.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дає змогу зробити наступні висновки:

Я-концепція є важливим психологічним аспектом, який визначає, як людина сприймає себе, свої можливості та взаємодіє із зовнішнім світом. У юнацькому віці ця концепція стає основою особистісного самовизначення та інтеграції в соціальні структури. Формування позитивної Я-концепції сприяє самостійності, впевненості у собі та успішній адаптації до різних життєвих ситуацій.

Емоційні стани суттєво впливають на різні компоненти Я-концепції, такі як когнітивний, оціночний та поведінковий. Позитивні емоції, як-от радість і задоволення, стимулюють активність, мотивацію та сприяють формуванню здорового ставлення до себе. Негативні емоційні стани, зокрема тривога, страх чи депресія, можуть призводити до зниження самооцінки та емоційної нестабільності, що, своєю чергою, ускладнює гармонійне формування Я-концепції.

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що емоційні стани суттєво впливають на різні компоненти Я-концепції в юнацькому віці, зокрема на когнітивний, оціночний та поведінковий. Згідно з отриманими даними, позитивні емоційні стани сприяють розвитку позитивного ставлення до себе, підвищують самооцінку та стимулюють активну соціальну взаємодію, тоді як негативні емоції, навпаки, можуть викликати зниження впевненості у собі та схильність до самокритики.

Емпірично встановлено, що юнаки з позитивним емоційним самопочуттям демонструють більшу соціальну активність і більш розвинене почуття соціальної ідентичності, тоді як негативні стани підсилюють внутрішні конфлікти, що ускладнює формування гармонійної Я-концепції.

Результати кореляційного аналізу відображають, що формування Я-концепції в юнацькому віці є тісно пов'язаним з емоційними станами, зокрема з

самопочуттям, настроєм, активністю та відчуттям контролю. Позитивні емоційні стани сприяють розвитку впевненості, соціальної інтеграції та рефлексії, що є важливими компонентами для створення цілісної Я-концепції в юнацькому віці.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для розвитку позитивної Я-концепції в юнацькому віці, які включають проведення психологічних тренінгів та програм, а також активну участь сім'ї та соціального оточення. Психологічні інтервенції, орієнтовані на управління емоціями та розвиток самоусвідомлення, можуть позитивно впливати на формування Я-концепції.

Загалом, дослідження підкреслює важливість емоційної та соціальної підтримки в формуванні Я-концепції юнаків та надає практичні інструменти для покращення цього процесу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матер. V наук.-практ. інтернет-конф.* (Харків, 26 квіт. 2019). Харків : ХДАФК, 2019. С. 5-9.
2. Андріюк Н. С. Самооцінка як компонент Я-концепції особистості. *Психологічні науки: Збірник наукових праць.* 2017. Т. 6, № 3. С. 34-45.
3. Антонюк Т. Психологічні аспекти розвитку Я-концепції у молоді. *Вісник психології та педагогіки.* 2019. Вип. 10. С. 123-134.
4. Базилюк Н. Е. Класифікація емоційних станів та їхня роль у психічному житті особистості. *Психологічний журнал.* 2018. Вип. 7. С. 22-29.
5. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія: Психологія. 2017. Випуск 5. С. 5-13.
6. Бамбурак Н. М. Поняття «Я-концепції» особистості у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.* 2009. № XI, ч. 6. С. 12-20.
7. Бацилева О. В., Гресько І. М. Позитивна Я-концепція як ресурс психологічного здоров'я особистості. *Психологічний часопис.* 2019. № 11. Вип. 5. С. 73-89.
8. Бойко О. В. Емоційні стани: структура та типологія. *Вісник психології і соціальної педагогіки.* 2020. Вип. 15. С. 33-41.
9. Бондаренко Л. Г. Психологія емоційних станів: від теорії до практики. Київ : Ніка-Центр, 2021. 203 с.
10. Василенко Г. С. Особистість та емоційні стани в юнацькому віці: вплив на Я-концепцію. *Актуальні проблеми психології.* 2020. Т. 18, вип. 1. С. 89-99.

11. Василенко М. О. Психологічні особливості формування Я-концепції в умовах соціальної нестабільності. *Соціальна психологія*. 2021. Т. 47. № 3. С. 79-86.
12. Власова А. В. Я-концепція особистості: сучасні підходи та проблеми формування. *Український журнал психології*. 2021. Вип. 3. С. 45-58.
13. Волинець Н. Я-концепція як чинник особистісного самовизначення в ранній юності. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 1 (54). С. 27-34.
14. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Науковий журнал «Психологічні тревелогі»*. 2023. № 2. С. 41-50.
15. Гончар Т. Л. Класифікація емоцій та емоційних станів: сучасні підходи. *Психологічний часопис*. 2020. Вип. 14. № 3. С. 47-55.
16. Гресько І. Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 39-45.
17. Гуменюк О. В. Психологія Я- концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
18. Гуменюк О. В. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2005. № 1 (19). С. 46-62.
19. Демчук О. А. Я-концепція як продукт розвитку самосвідомості особистості. *Молодий вчений*. 2016. № 12 (39). С. 240-243.
20. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2010. № 8. С. 261-271.
21. Добривечір Д. О. Гендерні особливості «Я-концепції» в юнацькому віці. *Особистість, суспільство, закон*. Харків, 2019. С. 47-49.
22. Жигайло Н., Шибрук О. Проблема феномену та структури «Я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних

дослідників. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. Вип. 26. С. 70-74.

23. Захарова І. А. Психологічні аспекти дослідження емоційних станів. *Науковий вісник НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологія. 2021. Вип. 3. С. 60-68.

24. Іванова К. Психологічна структура Я-концепції у юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 14. Вип. 2. С. 73-82.

25. Калініченко Л. Г. Психологія емоцій: сучасні дослідження та перспективи. *Психологічний вісник*. 2020. Вип. 9. С. 21-28.

26. Калюжн, Є. М., Дудко А. О. Психологічні особливості формування Я-концепції у старшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2016. № 1. С. 3-9.

27. Кашаєва А. Емоційні стани як психологічний феномен. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Аксіологічні аспекти в розвитку науки та освіти / [редактори-упорядники: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2018. С. 341-342.

28. Кириченко О. І. Психологічні механізми формування Я-концепції у юнацькому віці. *Соціальна психологія*. 2020. Т. 46. С. 123-130.

29. Коваленко Л. М. Емоційна саморегуляція і Я-концепція в юнацькому віці. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 13. Вип. 2. С. 90-102.

30. Кочубинська Т. М. Психологічні теорії формування «Я-концепції» особистості. *The Scientific Heritage*. 2019. № 33-3 (33). С. 37-42.

31. Кривенко Д. Психологічні особливості формування Я-концепції особистості. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України*. 2020. Вип. 3. С. 110-120.

32. Кучерган Є. В. «Я-концепція» як чинник особистісного самовизначення у ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 2. С. 150-154.

33. Кушнір Ю. В., Оверчук В. А., Шпортун О. М. Вікова та спеціальна психологія: навчальний посібник. Вінниця: Центр оперативного друку «Документ Принт». 2020. 384 с.
34. Лазуренко О. О. Психологія емоцій: підручник. К. : Книга плюс. 2018. 264 с.
35. Літвякова І. А., Ханецька Н. В. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 806-809.
36. Логвіненко І. М. Емоційні стани як передумови розвитку особистісних рис. *Психологічний часопис*. 2018. Т. 10. № 1. С. 34-42.
37. Маковецька М. М. Психологічний аналіз поняття Я-концепції особистості. *Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності : XIII Міжнародна науково-практична конференція молодих вчених, курсантів та студентів*. Львів : ЛДУ БЖД, 2018. С. 394-395.
38. Марценюк М. О., Стретович Ю. О. Емпіричне дослідження гендерних відмінностей Я-концепції особистості. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»* / ред. кол.: Т.Д. Щербан (гол. ред.); заст. гол. ред.: Jerzy Piwowarski; В. В. Гоблик. Мукачево-Ченстохова: РВВ МДУ; Гуманістично-природничий університет ім. Яна Длугоша в місті Ченстохові, 2019. Вип. 2 (27), Ч.1. С.107-110.
39. Маслюк А. М. Вплив емоційних станів на розвиток особистості. *Психологічний часопис*. 2017. № 2. С. 57-69.
40. Москвін І. О., Поліщук Л. М., Устянська О. В. Особливості функціонування психоемоційних процесів людини під час надзвичайних ситуацій у воєнний час. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 4. С. 29-34.
41. Мотрук Т. О. Емоційні стани особистості як психологічний феномен. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 45. С. 202-205.
42. Найчук В., Стахів Б. Теоретичні проблеми визначення поняття «Я-концепції». *Молодий вчений*. 2022. № 2 (102). С. 90-94.

43. Отич Д. Д. Психологічні особливості розвитку Я-концепції особистості в різні вікові періоди. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2014. Вип. 43. С. 258-265.
44. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. К. : Кондор, 2015. 469 с.
45. Павлюк О. В. Самооцінка та емоційні стани: вплив на самоусвідомлення у юнацькому віці. *Актуальні проблеми соціальної роботи*. 2022. Т. 13. Вип. 1. С. 93-103.
46. Петрович І. А. Психологічні основи формування Я-концепції. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2017. Вип. 11. С. 142-150.
47. Психологія (загальна та вікова) : навчальний посібник. Уклад. Аханова А. В. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2021. 192 с.
48. Руденок А. І., Руденок О. В., Мельник А. М. Теоретичні аспекти дослідження Я-концепції в юнацькому віці. *The 8th International scientific and practical conference «Distance learning in universities and modern problems» (November 07-10, 2023) Budapest, Hungary. International Science Group*. 2023. С. 260-264.
49. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посібник. Дрогобич : Відродження, 2005. 360 с.
50. Садовська Н. І. Психологічна структура емоційних станів та їхній вплив на індивідуальний розвиток. *Вісник психології*. 2020. Т. 11. № 2. С. 66-73.
51. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія : навч. посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2012. 346 с.
52. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій : практикум з дисципліни «Психологія». Харків : УкрДУЗТ. 2017. 42 с.
53. Сидоренко Н. В. Емоційна зрілість у підлітковому віці. *Вісник психології та педагогіки*. 2019. Вип. 15. С. 115-125.
54. Сіверський В. Особливості формування «Я-концепції» в юнацькому віці. *Збірник наукових праць : «Проблеми сучасної психології»*. 2019. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-22.%p> (дата звернення: 10.09.2024).

55. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: Хрестоматія. К. : Каравела, 2015. 640 с.
56. Слюса Л. Формування самооцінки і Я-концепції в юнацькому віці. *Вісник психології та соціології*. 2019. Вип. 8. С. 29-38.
57. Соколова О. І. Психологічна класифікація емоційних станів. *Психологічний вісник*. 2019. Вип. 7. С. 36-43.
58. Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 41-50.
59. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 38-67.
60. Хоминич О. Г. Психологія емоцій. *Актуальні питання сучасної психології : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених* (Суми, 15 травня 2014 р.) / [за ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М., Пасько К. М. та ін.]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 97-100.
61. Чайка Г. В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. *Актуальні проблеми психології*. 2016. № 14 (11). С. 196-211.
62. Шаповалова В. С. Теоретичні аспекти становлення особистості в юнацькому віці. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»* – Додаток 4 до Вип. 31, Том I (9): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». К. : Гнозис, 2014. С. 294-299.
63. Ackerman, Courtney. What is Self-Concept Theory in Psychology? Definition + Examples. *Positive Psychology Program*. 2018. URL: <https://positivepsychologyprogram.com/self-concept/> (дата звернення: 12.09.2024).
64. Adler A. The science of characters. Understand human nature. Academic project, 2014. 248 p.

65. Bailen N., Wu H., Thompson R. Meta-emotions in daily life: Associations with emotional awareness and depression. *Emotion*. 2019. № 19. P. 776–787.
66. Dzedzickis A., Kaklauskas A. Bucinskas V., Human Emotion Recognition: Review of Sensors and Methods. *Sensors (Switzerland)*. 2020. Vol. 20. № 3. P. 592.
67. Kärner T., Kögler K. Emotional states during learning situations and students' self-regulation: process-oriented analysis of person-situation interactions in the vocational classroom. *Empirical Res Voc Ed Train*. 2016. URL: <https://doi.org/10.1186/s40461-016-0038-8> (дата звернення: 17.08.2024).
68. Saarimäki H., Glerean E. Classification of emotion categories based on functional connectivity patterns of the human brain. *Neuroimage*. 2022. Vol. 247. P. 1-10.
69. Showers C., Ditzfeld C., Zeigler-Hill V. Self-Concept Structure and the Quality of Self-Knowledge. *J Pers*. 2015. № 83 (5). P. 535-551.
70. Sreeja G., Emotion models: a review. *International Journal of Control Theory and Application*. 2017. Vol. 10. № 8. P. 651-657.

**ДОДАТОК А****Тренінг «Я у своїх очах та очах інших»**

Мета тренінгу: формування та розвиток позитивної Я-концепції у осіб юнацького віку шляхом усвідомлення своїх сильних сторін, прийняття себе, підвищення самооцінки та вміння зберігати власну ідентичність.

Завдання тренінгу:

1. Сприяти усвідомленню підлітками власних якостей, інтересів, цінностей.
2. Допомогти у формуванні стійкої позитивної самооцінки.
3. Розвинути навички ефективного спілкування та емоційної підтримки.
4. Підтримати здатність юнаків конструктивно сприймати критику та самостійно оцінювати себе.
5. Виробити навички постановки та досягнення особистих цілей.

Цільова аудиторія: особи юнацького віку (18-22 роки, група 10-15 осіб).

***Блок 1. Знайомство і усвідомлення свого Я***

Вправа «Знайомство: Моє унікальне ім'я»

Мета: розпочати знайомство, створити комфортну атмосферу.

Опис: кожен учасник називає своє ім'я та додає одне слово, яке асоціюється з його унікальними рисами. Наприклад, «Оля – смілива», «Олександр – добрий». Потім група повторює ці асоціації, закріплюючи імена.

Вправа: «Хто я?»

Мета: поглибити самопізнання та допомогти учасникам визначити свої унікальні риси.

Опис: учасникам роздають аркуші з питаннями (Наприклад: «Що мене надихає?», «Які мої сильні сторони?», «Що я ціную в собі?»). Після виконання учасники діляться відповідями, обговорюють, що їх об'єднує або відрізняє.

Обговорення та підсумки: учасники діляться емоціями від вправ і коротко обговорюють нові відкриття про себе. Тренер акцентує на важливості самопізнання.

### ***Блок 2. Розвиток позитивної самооцінки***

Вправа: «Дзеркало компліментів»

Мета: розвинути вміння отримувати та давати позитивну оцінку.

Опис: учасники сідають у коло і по черзі говорять компліменти учаснику, що сидить праворуч. Після цього учасники діляться емоціями від отриманих слів, обговорюють їх значення.

Вправа: «Мої сильні сторони»

Мета: допомогти учасникам усвідомити і прийняти свої сильні сторони.

Опис: кожен учасник записує три свої сильні сторони та розповідає про них групі. Тренер може допомагати учасникам, якщо їм важко визначити позитивні риси.

Обговорення та підсумки: після виконання вправ учасники обговорюють, як часто вони задумуються про свої сильні сторони та як це впливає на їх самооцінку.

### ***Блок 3. Прийняття себе та ефективне спілкування***

Вправа: «Підтримка і допомога»

Мета: навчити учасників емоційної підтримки.

Опис: учасники діляться ситуаціями, коли відчували невпевненість чи страх, а група висловлює підтримку, підбадьорює і ділиться словами підтримки.

Вправа: «Конструктивна критика»

Мета: навчити правильно сприймати конструктивну критику.

Опис: учасники обговорюють, як критикувати без образ і як реагувати на критику. Тренер дає зразки конструктивної критики та просить учасників спробувати зробити те саме в парах.

Обговорення та підсумки: учасники обговорюють важливість підтримки одне одного і як навички комунікації впливають на Я-концепцію.

### ***Блок 4. Постановка цілей і розвиток впевненості в собі***

Вправа: «Моє майбутнє – крок за кроком»

Мета: показати важливість цілей для розвитку Я-концепції.

Опис: кожен учасник пише короткострокову і довгострокову мету, розбиває її на маленькі кроки та представляє групі. Учасники обговорюють, що може заважати досягненню цілей і як подолати ці перешкоди.

Вправа: «Лист до себе майбутнього»

Мета: підтримати позитивне налаштування та стимулювати саморозвиток.

Опис: учасники пишуть листа до себе, який вони відкриють через рік. У листі вони описують, якими хочуть стати, над чим працюватимуть і що важливе в собі хочуть зберегти.

Заключне обговорення: учасники діляться враженнями від тренінгу, обговорюють, як змінилося їхнє ставлення до себе. Тренер підсумовує роботу, підкреслюючи досягнення кожного.